



酢豚風煮



材料 (子ども5人分)

豚もも小間肉	130g
玉ねぎ	150g
人参	100g
ピーマン	50g
油	5g(小1さじ強)
砂糖	7.5g(大さじ1弱)
醤油	12.5g(小さじ2)
酢	5g(小さじ1)
ケチャップ	15g(大さじ1)
片栗粉	5g

つくり方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油をひき、豚もも肉を色が変わるまで炒める。
- ① ②に玉ねぎ人参を加え、具がひたひたになるまで水(分量外)を加えたら、軟らかくなるまで煮る。
- ② ③にピーマンを加え、砂糖、醤油、酢、ケチャップで調味し、弱火で更に煮込む。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

保育園では野菜を素揚げではなく軟らかくなるまで煮ています。酸味も控えめになるように調味してから更に煮込んでいます。