

小金井市食育ホームページ

<http://koganei-style.tokyo/>



大人も子どもも一緒においしい！

いつものレシピに+ひと手間で小さなお子さんや
高齢の方も一緒に食べられるおかずになります

例えば…

いんげんと春雨の炒め煮



できあがり
ひと手間プラス♪

できあがったら
春雨とひき肉を
少量取り分け、

キッチンばさみなどで細かくし、炊いたご飯に
混ぜれば食べやすくなりますね！

さやいんげんはそのまま添えて手づかみしても。



とりわけ食 に チャレンジ！



基本の作り方

<準備>

- ・ さやいんげん (80g) は5cm長さに切る
- ・ 春雨 (30g) は熱湯に5分ほどつけて戻し、
水けをきって食べやすい長さに切っておく

<調理>

ごま油 (大さじ1/2) をフライパンで熱し、豚
ひき肉 (80g) ・ さやいんげんの順に炒め、水
(150cc) ・ 鶏がらスープの素 (少々) ・ しょ
うゆ (大さじ2/3) ・ 酒 (大さじ1/2) ・ 砂糖
(小さじ1/2) を加えて10分ほど煮、汁気が少
し残っている状態まで煮詰めたら春雨を加えて
ひと混ぜして完成！

簡単レシピは他にもたくさん！
これを参考に應用してください☆

春雨まぜごはんの完成



小金井市では2009年より小金井市食育ホー
ムページを開設し、食に関する様々な情報を
提供しています。

市内の直売所や食に関する気にな
る情報を分かりやすく解説する
コラム、野菜を使った簡単レシピも
多数紹介。毎日の生活に、ぜひお
役立てください。

Koganei-Style

小金井 食育

検索

