

献立紹介

「シニガン」(フィリピン風具たくさんスープ)



「シニガン」とはフィリピンの代表的な料理のひとつでタマリンドというそらまめのような形をした甘酸っぱいフルーツを使用したスープです。

お酢とトマトを使って保育園風にアレンジをして提供しています。具たくさんですがさっぱりとしていて食べやすい1品です。

「材 料」(目安として子ども5人分位です。作りやすい分量で紹介しています。)

薄切り豚肉	50 g	にんにく	少々
じゃがいも	50 g 中1個	油	2 cc 小さじ 1/2
玉ねぎ	50 g 中1/4本	だし汁	600 cc
なす	25 g 中1/3本	醤油	6 cc 小さじ 1
チンゲン菜	50 g 1/2株	塩	0.5 g
トマト	25 g 中1/4個	穀物酢	6 cc 小さじ 1

「作り方」

- ① 薄切り豚肉は1cm角、野菜も皮をむき1cm角に切っておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れにんにくを炒め香りが出てきたら豚肉を入れ炒める。
- ③ 玉ねぎを加えて透明になるまで炒める。残りの野菜も入れよく炒める。
- ④ だし汁を加え軟らかくなるまで煮る。(だし汁は、お好みで洋風のスープでも良いです)
- ⑤ 塩、しょうゆで味を整え、最後にお酢を入れる。