


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	ひじきごはん (おやつ)		
分量 ※作りやすい分量 (大人4～6人分)			
材料	分量	備考	
米	2合 (300g)		
芽ひじき	大きじ1と1/2 (6g)		
鶏肉 (もも肉)	100g		
人参	中1/2本 (80g)		
ごぼう	中1/4本 (50g)		
油揚げ	1枚 (30g)		
しょうゆ	大きじ1と1/3 (25g)		
みりん	小さじ1と1/2 (9g)		
<b>手順 (家庭用)</b>			
<p>(1) 米はといでざるにあげ、水気をきっておく。芽ひじきは水で戻し、よく洗って水気を切っておく。</p> <p>(2) 人参、ごぼう、油揚げは短めのせん切りにする。</p> <p>(3) 炊飯器の釜に米を入れ、しょうゆ、みりんを加え、お米の分量の目盛りまで水を加えて15分程度浸水させる。</p> <p>(4) (2)の具、芽ひじきを米の上に乗せ、炊飯器のスイッチを入れる。</p> <p>(5) 炊きあがったら、全体を混ぜ合わせる。</p>			
<b>給食室からのメッセージ</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食物繊維豊富なひじきとごぼうがしっかり食べられるごはんです。</li> <li>・彩りに絹さや等を足すと見た目がきれいです。</li> <li>・給食室では大量調理のため、炊き込みせず、別煮した具材を炊きあがった白米に混ぜて提供しています。ご家庭では、炊き込みご飯の要領で作ると簡単です。</li> </ul>			
<b>栄養価 (幼児1人分)</b>			
エネルギー169kcal たんぱく質5.1g 脂質3.1g 食塩相当量0.4g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立栄保育園