

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	めんそーれごはん (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)		
豚バラ薄切り肉	120g		
人参	小2/3本 (65g)		
刻み昆布(乾燥)	10g		
みりん	大きじ1と1/3 (24g)	(A)	
酒	小さじ1と1/2 (7.5g)	(A)	
しょうゆ	大きじ1と1/3 (24g)	(A)	

手順 (家庭用)			
(1) 米はといでザルにあげ、水気をきっておく。 (2) 豚肉は2cm幅、人参は粗みじん、刻み昆布は水戻しして食べやすい長さに切る。 (3) 炊飯器の釜に米と(A)の調味料を加え、2合の目盛りまで水を入れる。 (4) (3)の上に(2)の具材をのせて炊く。			
給食室からのメッセージ			
- ・沖縄風の簡単炊き込みご飯です。 - ・油揚げを2～3cmの長さに切って(3)に足しても美味しいです。 - ・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。			
栄養価 (幼児1人分)			
エネルギー202kcal たんぱく質4.9g 脂質6.5g 食塩相当量0.5g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成：新座市立第二保育園