

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		チャーハン (主食)	
分量 ※大人4人分			
材料	分量	備考	
米	2合 (300g)		
焼豚	100g		
長ねぎ	1本		
卵	2個		
サラダ油	大きじ2 (24g)		
塩	小さじ1/2 (3g)	(A)	
こしょう	少々	(A)	
しょうゆ	小さじ2 (12g)	(A)	

手順 (家庭用)			
(1) 米を研ぎ、炊飯器の通常の水加減でセットして炊いておく。 (2) 炒り卵を作っておく。 (3) 長ねぎは粗みじん、焼豚は1cm角に切る。 (4) フライパンにサラダ油をひき、長ねぎを炒め、しんなりしたら焼豚を入れてよく炒めた後、(A)の調味料を加えて味付する。 (5) ご飯に(2)と(4)を混ぜ合わせる。			
給食室からのメッセージ			
- ・ご飯を炒めないで作る保育園のチャーハンです。 - ・ご飯を炒める手間が省けるので、お子さんでも簡単にチャーハンができます。			
栄養価 (幼児1人分) エネルギー239kcal たんぱく質7.8g 脂質7.4g 食塩相当量1.3g			

※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

