


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	まめまきごはん（主食＋主菜＋副菜）		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
米	2合		
だし昆布	4cm角位		
酒	小さじ1		
ちりめんじゃこ	30g		
ほうれん草	3株		
人参	小2/3本		
大豆水煮	60g		
ごま油	大さじ1/2		
しょうゆ	大さじ1	(A)	
みりん	小さじ1	(A)	
砂糖	小さじ1	(A)	
塩	小さじ1/3	(A)	
だし汁	少量	(A)	
手順（家庭用）			
<p>(1) 炊飯器にといだ米、だし昆布、酒、ちりめんじゃこを入れ、2合の目盛りまで水を入れて炊く。</p> <p>(2) ほうれん草は茹でて食べやすい大きさに切り、人参は短いせん切りにする。</p> <p>(3) 人参をごま油で炒め、大豆水煮、(A)の調味料を加えて柔らかくなるまで炒め煮する。</p> <p>(4) 炊き上がった(1)にほうれん草と(3)を入れて混ぜ合わせる。</p>			
<p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人参、ほうれん草、大豆で彩りよく、栄養たっぷりの混ぜご飯です。 ・水煮大豆を使うので手軽に作れます。 			
<p>栄養価（幼児1人分）</p> <p>エネルギー204kcal たんぱく質6.7g 脂質2.8g 食塩相当量1.1g</p>			

※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