

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	
ちりめんじやこ	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)		
(1) 炊飯器にといだ米、だし昆布、酒、ちりめんじやこを入れ、2合の目盛りまで水を入れて炊く。 (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。 (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。 (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。		
給食室からのメッセージ		
・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。		
栄養価 (幼児1人分)		
エネルギー204kcal たんぱく質6.7g 脂質2.8g 食塩相当量1.1g		

※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

