

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	<h2>ちらしずし (主食+主菜+副菜)</h2>	
分量 ※大人3～4人分		
材料	分量	備考
米	2合	
人参	2/3本	
干しいたけ	3枚	
かんぴょう	12g	
しょうゆ	大きじ2	(A)
砂糖	小さじ2	(A)
むきえび	120g	
菜の花	2茎	
たまご	2個	
砂糖	小さじ2	
サラダ油	大きじ1/2	
きざみのり	適量	
穀物酢	大きじ2	(B)
砂糖	小さじ2	(B)
塩	小さじ1/3	(B)
手順 (家庭用)		
<p>(1) 米は研いで固めに炊く。</p> <p>(2) 人参はせん切り、干し椎茸はぬるま湯で戻し、細かく切る。(戻し汁は捨てない) かんぴょうは塩もみしてよく洗い、お湯につけておき1口大に切る。</p> <p>(3) (2)を(A)の調味料と干しいたけの戻し汁で柔らかくなるまで煮る。</p> <p>(4) 菜の花は茹でて1.5cm幅位に切る。むきえびは茹でておく。</p> <p>(5) 卵に砂糖を加え、油をひいたフライパンで炒り卵にする。</p> <p>(6) ご飯が炊けたら熱いうちに、合わせておいた(B)の調味料を混ぜ、酢飯を作る。</p> <p>(7) 酢飯に(3)の具材を混ぜ合わせ器に盛る。</p> <p>(8) (7)の上にむきえび、菜の花、炒り卵を散らし、きざみのりを飾る。</p>		
<p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・桃の節句を色とりどりの具材をトッピングした「ちらしずし」でお祝います。 ・かんぴょうの代わりに油揚げや鶏肉など食べやすい食材でも美味しいです。 ・炒り卵、むきえび、菜の花は上に飾るときれいですが酢飯に混ぜてもOKです。 		
<p>栄養価 (幼児1人分)</p> <p>エネルギー205kcal たんぱく質7.6g 脂質3.1g 食塩相当量1.0g</p>		



※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立新座保育園