

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	おにぎりマン（おやつ）		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
米	2合		
ピーマン サラダ油 粉末かつお節 しょうゆ	2個 大さじ1/2 大さじ2 小さじ1		
手順（家庭用）			
（1）米は炊飯器の目盛りの水分量で炊く。 （2）ピーマンは粗みじん切りにする。 （3）サラダ油でピーマンを炒め、かつお節、しょうゆを入れる。 （4）炊いたご飯に（3）を混ぜて食べやすい大きさに握る。			
給食室からのメッセージ			
・ピーマンが苦手なお子さんにも好評な、食べやすいおにぎりです。 ・保育園では小骨による事故を防ぐため、粉末かつお節を使っていますが、削り節で代用できます。 ・油をごま油に変えてごまを足したり、チーズを加えたり色々アレンジできます。			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー149kcal たんぱく質 3.3g 脂質 1.5g 食塩相当量 0.1g			

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立西堀保育園

