保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	鮭ちらし　（主食+主菜+副菜）

分量　※大人４～５人分

材料	分量	備考
米	２合	
塩鮭	１切れ	
きゅうり	１本	
塩	少々	
卵	３個	
サラダ油	大さじ１/２	
いり白ごま	大さじ２と１/２	
穀物酢	大さじ１と１/３	(A)
砂糖	小さじ２	(A)
塩	小さじ１/２	(A)



手順（家庭用）

（１）米は普通の水加減で炊く。
（２）【すし酢】
　　（A）の材料を容器に入れて、しっかり混ぜ合わせる。
（３）鮭を焼いてほぐし、骨を取り除いておく。
（４）きゅうりは薄切りにし塩もみをし、水気をしぼっておく。
（５）フライパンにサラダ油をひき、炒り卵を作る。
（６）炊きあがったご飯に（２）のすし酢をまんべんなく混ぜ合わせてから全ての材料を混ぜ合わせる。

給食室からのメッセージ

・彩り鮮やか、簡単絶品な鮭ちらしです。
・すし酢、鮭フレークなど市販品を使うと手軽にできます。
・保育園では、ゆでたきゅうりを使用しています。

栄養価（幼児１人分）
エネルギー192kcal　たんぱく質 7.0ｇ　脂質 5.4ｇ　　食塩相当量 0.8ｇ

※大人１人分は幼児１～１．５人分量です。

作成：新座市立北野保育園

