

保育園給食 おすすめレシピ

クッパ



材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
米	210 g	1.5合	35 g
鶏肉	60 g		10 g
たけのこ水煮	42 g		7 g
にんじん	30 g	1/4本	5 g
ごま油	6	大さじ1/2	1 g
塩	3 g	小さじ1/2	0.5 g
しょうゆ	7.2 g	小1強	1.2 g
だし汁	600 g	3カップ	100 g
にら	30 g	1/3束	5 g
ねぎ	12 g	1/6本	2 g

1、2歳児の分量は、8割程度です。

大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

ごはんを炊く。

鶏肉は小さめに切る。たけのこ・にんじんは短冊切り、

にらは1.5cm位に切り、ねぎは小口切りにする。

ごま油で鶏肉・たけのこ・にんじんを炒め、だし汁を加える。

火が通ったら、塩・しょうゆで調味する。

に、にらとねぎを加えて、再沸騰したら火を止める。

器にごはんを盛り、 をかける。