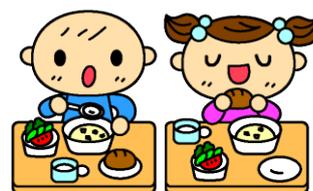


保育園給食 おすすめレシピ



メキシカンライス

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	300 g	2合	50 g
鶏肉	210 g		35 g
玉ねぎ	90 g	中1/2個	15 g
にんじん	30 g	中1/4本	5 g
グリーンピース(冷凍)	18 g		3 g
油	12 g	大さじ1	2 g
塩	4.2 g	小さじ1弱	0.7 g
こしょう	少々		少々
コンソメ	少々		少々
カレー粉	1.5 g	小さじ1弱	0.25 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>

- ① ご飯を少し固めに炊く。
- ② 玉ねぎとにんじんは、みじん切りにする。
- ③ 鶏肉は、1cm角に切る。
- ④ 油で、③の鶏肉を炒め、②の玉ねぎとにんじんを炒める。
- ⑤ 最後に湯通ししたグリーンピースを入れる。

※電子レンジで加熱してもよい。

- ⑥ ⑤に、塩・こしょう・コンソメ・カレー粉で調味する。
- ⑦ ご飯に⑥を混ぜ合わせる。

※具材に、夏野菜、むきえび、シーフードミックスを加えてもよい。