

保育園給食 おすすめレシピ



焼き鳥ごはん

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	330 g	2合	55 g
鶏肉	240 g		40 g
油	12 g	大さじ1	2 g
A	しょうゆ	大さじ2弱	5 g
	砂糖	大さじ1強	2 g
ほうれん草	120 g	1/2束	20 g
白ごま	適 宜		適 宜
刻みのり	適 宜		適 宜

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。ほうれん草は茹でて2～3cmに切る。

フライパンに油を熱し、一口大に切った鶏肉を炒め、中まで火を通す。

合わせておいたAを に入れ、ひと煮立ちさせる。

ごはんを盛り、ほうれん草、その上に をのせる。

フライパンに残った煮汁もかけるとおいしい。

白ごまをふり、刻みのりを飾る。