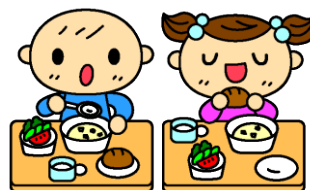


保育園給食 おすすめレシピ



おかか炒飯

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
豚ひき肉	180 g		30 g
しょうが汁	少 々		少 々
A 酒	2.4 g	小さじ1/2	0.4 g
しょうゆ	2.4 g	小さじ1/2	0.4 g
長ねぎ	30 g	10cm	5 g
にんじん	30 g	1/4本	5 g
生しいたけ	30 g	2個	5 g
キャベツ	90 g	2枚	15 g
油	18 g	大さじ1.5	3 g
塩	3 g	小さじ1/2	0.5 g
こしょう	少 々		少 々
しょうゆ	12 g	小さじ2	2 g
削り節	4.8 g		0.8 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 ごはんは、やや硬めに炊く。
- ② 豚ひき肉にAの調味料で下味をつけておく。
- ③ 長ねぎ、にんじん、生しいたけはみじん切り、キャベツは長さ1～2cmの短冊切りにする。
- ④ 油を熱し、②の豚ひき肉を炒め、③の野菜を入れて炒める。
- ⑤ 塩、こしょう、しょうゆで味を付けし、削り節を加える。
- ⑥ 炊きあがったごはんを⑤に入れ、炒め合わせる。