



令和8年1月「コーンご飯鶏そぼろ」レシピ紹介

お米は、エネルギー源となる炭水化物と、体をつくるためのたんぱく質の両方が含まれ脂質の少ない食材です。理想的な食事の目安は「ご飯6割、主菜・副菜を合わせたおかずを4割」と覚えておくと良いでしょう。

コーンご飯鶏そぼろはお米だけでなく、もち米も入っているので、少しちもちとした食感で冷めてもおいしいごはんです。ぜひおうちでも作ってみてください。

「コーンご飯鶏そぼろ」

【栄養価(幼児1人分)】

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 238Kcal |
| ・たんぱく質 | 8.8g |
| ・脂質 | 4.2g |



《材料 幼児6人分》

(米+もち米 2合分)

| | |
|----------|------|
| ・米 | 240g |
| ・もち米 | 60g |
| ・コーン(冷凍) | 60g |
| ・昆布 | 3g |
| ・塩 | 1.8g |
| ・しょう油 | 6g |
| ・鶏ひき肉 | 180g |
| ・土生姜 | 4.8g |
| ・三温糖 | 6g |
| ・しょう油 | 9g |



《作り方》

1. 米、もち米を合わせて洗い、塩、しょう油を入れ、炊飯器の目盛りまで水を入れる。
2. コーンと昆布を入れて炊飯する。
3. 鶏ミンチは生姜の絞り汁と三温糖、しょう油でそぼろにする。
4. 炊きあがったご飯に鶏そぼろをのせる。

※鶏そぼろを混ぜ込んでおにぎりにしてもおいしいですね。

