

## 保育所の給食レシピ 『ふきのそばろご飯』

《材料(幼児1人分)》

・ご飯	120g	・卵	20g
・ふき	20g	・塩	0.1g
・人参	10g	・油	1g
・鶏ミンチ	25g		
・しょう油	2g		
・砂糖	1g		

《作り方》

1. 蕨は斜め薄切り、人参はみじん切りまたは、いちよう切りする。
2. 鍋に鶏ミンチ、砂糖、しょう油を入れ、かき混ぜながら煮る。
3. 2にふき、人参を加え炒りつける。
4. 炒り卵を作る。
5. ご飯に3, 4を盛り付ける。

\*あれば、絹さや、グリーンアスパラ等、「季節の野菜の塩ゆで」を添えると色彩がよくなります。

< 蕨の茹で方 >

鍋の大きさの長さに切った蕨を、塩で板ずり(まな板の上でころころする)し、沸騰した湯で茹でる。茹で上がった後、水にとり皮をむく。しばらくの間水にさらしておく。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	272Kcal
・たんぱく質	11.0g
・脂質	5.6g

