

保育所の給食レシピ 『サバ缶の炊き込みご飯』



《材料(子ども5人分)》

・米	225g(一合半)	・ごぼう	25g
・サバ水煮缶	75g	・人参	35g
・土生姜すりおろし	4g	・えのきたけ	35g
・酒	10g(小さじ2)	・グリーンピース	25g
・しょう油	12.5g(大さじ1弱)		

《作り方》

1. 米は洗いざるにあげ、炊飯器に入れ酒、しょう油を入れて普通の水加減にして30分ぐらい浸漬する。
2. ごぼう、人参、えのきだけは粗みじん切にする。
3. 鯖缶の煮汁をきり、粗くほぐして生姜のしぼり汁をふっておく。
4. 1に2と3を加え炊飯する。
6. 出来上がりに茹でたグリーンピースを混ぜ合わせる。



【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	206Kcal
・たんぱく質	6.8g
・脂質	2.1g