



保育所の給食レシピ「ソース飯」

<材料 子ども4人分>

ご飯（温かいもの）	1合分
きゃべつ	60g
平天	30g
なたね油	小さじ1
お好み焼きソース	大さじ1
ウスターソース	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

<作り方>

1. きゃべつは短かく切る。
2. 平天は短い薄切りにする。
3. 油を熱し、きゃべつをしんなりするまで炒めて塩こしょうをして、平天、お好み焼きソース、ウスターソースを加えて火を止める。
4. 3にご飯を加えて、全体をよく混ぜる。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	150Kcal
・ たんぱく質	3. 3g
・ 脂質	1. 6g

