



## 保育所の給食レシピ「炊き込みご飯」

<材料 作りやすい分量 子ども 6 人分>

米	2 合(300g)
鶏もも(1 cm角カット)	60g
人参	30g
しめじ	30g
平天	30g
塩	1. 2g
しょう油	18g
みりん	3g
出し汁	400cc
出し昆布( 3 cm角カット)	1 枚

<作り方>

1. 人参は千切りにする。
2. しめじは細かく切る。
3. 平天は細かく切る。
4. 米は普通に洗い、出し汁と調味料を入れ普通の水加減にする。  
(出し汁が少ない場合は、水を加える。)
5. 4の上に1, 2, 3と鶏肉を載せて炊飯する。(混ぜない)

### 【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	203Kcal
・ たんぱく質	5. 7g
・ 脂質	2. 1g

