



保育所の給食レシピ「チキンとごぼうのピラフ」

<材料 子ども5人分>

米	1.5合
鶏ひき肉	70g
ごぼう	35g
玉ねぎ	70g
人参	20g
グリーンピース(茹でたもの)	15g
なたね油	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2弱
ケチャップ	大さじ1強
鶏がらスープの素	小さじ1/3

<作り方>

1. ごぼうは縦2本に切り薄切りして水にさらして水をよくきっておく。
2. 玉ねぎ、人参は、みじん切りする。
3. 鶏ひき肉をボールに入れ、塩、こしょう、油を入れよく混ぜ1のごぼう、2の玉ねぎ、人参を入れよく混ぜる。
4. 米は普通に洗い、鶏がらスープの素、ケチャップ、カレー粉を加え、普通の水加減になるように水を加えて全体を混ぜて3の具を上のにのせて炊飯する。
5. 炊きあがったら全体を混ぜて、器に盛り付けてグリーンピースをのせる。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	233Kcal
・ たんぱく質	6.5g
・ 脂質	4.3g
・	

