



保育所の給食レシピ「チキンライス」

<材料 こども4人分>

米	1.5合
鶏もも肉 1cm角カット	80g
人参	40g
玉ねぎ	80g
グリーンピース	20g
ケチャップ	40g
ウスターソース	8g
塩	0.4g
こしょう	少々
油	8g

<作り方>

1. 米は洗い、少し水を控えて炊く。
2. 人参、玉ねぎは、みじん切りする。
3. グリンピースは茹でておく。
4. フライパンに油を熱し、鶏肉を炒めて色が変わった
ら、人参、玉ねぎを加えて塩、こしょうをして野菜が
柔らかくなったら、ケチャップ、ウスターソースで調味
して1のご飯を加えてむらなく混ぜる。
5. 器に4を盛り付けグリーンピースを上飾る。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	254Kcal
・ たんぱく質	7.1g
・ 脂質	5.4g
・	

