

## 保育所の給食レシピ 『ちらし寿司』

《材料(幼児1人分)》

・米	50g	・ちりめんじゃこ	3g
・昆布	少々	・グリーンピース	5g
【酢 ・砂糖 ・塩	4g	【卵 ・塩 ・油	20g
	3g		0.1g
	0.4g		少々
【高野豆腐(乾) ・干し椎茸 ・人参 ・砂糖 ・しょう油(淡) ・鰹だし	3g		
	0.6g		
	8g		
	1g		
	1g		
	適宜		

《作り方》

1. 米は洗って普通の水加減から、酢の分を減らして昆布を加えて普通に炊く。
2. 高野豆腐はぬるま湯でもどして細かく切る。干し椎茸はぬるま湯でもどしてみじん切りにする。  
人参は3cm長さの千切りにする。
3. 2の人参、干し椎茸がひたひたになるぐらいのだし汁を加え、砂糖、しょう油で調味し沸騰した中に2の高野豆腐を加え汁気がなくなるまで煮て火を止めて冷ましておく。
4. しらす干しはさっと湯通し、グリーンピースは、茹でておく。
5. 酢、砂糖、塩を少し温め砂糖が溶けたところにちりめんじゃこを加える。
6. 1のご飯が炊けたらボール等にご飯を移して、5の合わせ酢、3の具を加えさっくり混ぜる。
7. 卵を割り塩を加え、炒り卵又は、錦糸卵を作る。
8. 6のご飯を器に盛り、7の卵、4のグリーンピースを散らす。

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	136Kcal
・たんぱく質	4.1g
・脂質	4.5g

