

保育所の給食レシピ 『中華風炊き込みご飯』

《材料(幼児1人分)》

| | | | |
|------------|------|---------|------|
| ・米 | 35g | ・みりん | 1g |
| ・もち米 | 10g | ・薄口しょう油 | 2g |
| ・鶏もも | 15g | ・塩 | 0.2g |
| ・ミックスベジタブル | 8g | ・酒 | 0.8g |
| ・水煮竹の子 | 5g | ・ごま油 | 0.5g |
| ・干し椎茸 | 0.5g | | |

【米2合の場合】 米2合 もち米80g 鶏もも肉120g ミックスベジタブル70g
水煮竹の子40g 干し椎茸4g みりん8g 薄口しょう油16g 塩1.5g 酒6g ごま油4g
水+椎茸のもどし汁460~470g(cc)

《作り方》

1. 干し椎茸は水で戻してから細かく切る。(もどし汁は後で使用)
2. 竹の子は細かく切り茹でておく。鶏肉は細かく切っておく。
3. うるち米ともち米は合わせて洗い、もち米の水は同量、うるち米は1.6倍の水を計量し、干し椎茸の戻し汁も合わせて使い、調味料を加えて30分浸水する。
(水分量の例 米35g×1.5+もち米10g×1.0=66g-液体調味料=58.7g(cc)の水)
4. 3に1と2、ミックスベジタブルを入れ普通に炊飯する。

☆ 炊きあがったご飯をラップやアルミ箔等で包んで「中華ちまき風」にしても食べやすいでしょう。

【栄養価(幼児1人分)】

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 204Kcal |
| ・たんぱく質 | 6.6g |
| ・脂質 | 2.4g |

