

# 吹き寄せ御飯

(1人分)  
エネルギー 399kcal  
たんぱく質 16.3g

(主材料) 米・鶏肉  
むき栗・人参・しめじ  
(調理時間) 15分  
※炊飯時間除く

目で見ても楽しい♪ 食べて美味しい♪

色とりどりの木の葉や木枯らしで吹き寄せられた様子を模した御飯です☆

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分) \*分量は廃棄量を含みます。

米	2合	(水 390ml)
むき栗	60g	
鶏肉	60g	
人参	60g	(1/4本)
しめじ	30g	
キャノーラ油	6g	(小さじ1強)

きび砂糖	12g
醤油	18g (大さじ1強)
酒	5g (小さじ1)
塩	ひとつまみ

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

## 【 作り方 】 \* 子供がお手伝いできそうなところ

① 米をとぎ、炊飯器に米と分量の水を加える。  
30分以上浸水させ炊く。

② 鶏肉はひと口大に切る。人参は1~1.5cm長さの千切りにします。しめじは細かく切り、栗は1/4~1/6の大きさに切る。

### ポイント1

もみじや星形等の型抜き人参を用意すると、落ち葉のように仕上がります。型抜きの外側はフードプロセッサーを使用すると簡単に細かくなります。



③ 鍋に油を入れ、鶏肉、人参、しめじを入れて炒め、調味料を入れて味をつけます。

④ お米に炒めて味をつけた具材を入れて、炊き込みます。



出来上がり!!



### ポイント2

浸水させたお米に材料をすべて入れて炊き込む作り方もありますが、具材を炒め下味をつけて混ぜ込むと、さらに美味しく仕上がります。

### 区立保育園の献立例



#### おひる

吹き寄せ御飯  
秋鮭のかば焼き・青菜の煮浸し  
茄子の味噌汁・果物・麦茶