

中華風混ぜ御飯

(1人分)
エネルギー 216kcal
たんぱく質 5.2g

(主材料) 米・鶏肉
たけのこ・人参
(調理時間) 15分
※炊飯時間除く

ごま油の風味で食欲がそそられる具だくさんの混ぜご飯。味噌汁等つけると立派な食事になります。

《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)	A	砂糖	3g (小さじ1)
鶏肉	50g		醤油	9g (大さじ1/2)
水煮たけのこ	30g		酒	6g (大さじ1/2弱)
人参	30g (1/4本)		塩	ひとつまみ
油(炒め用)	6g (小さじ1強)			
ごま油(香りづけ)	3g (小さじ1弱)			
いんげん	9g (1~2本)			

※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 米をとき、さっとゆすぐ。
炊飯器に米と分量の水を
加えて30分以上浸水
させ炊く。

② 鶏肉はひと口大に切る。
人参・水煮たけのこは1~1.5cm
長さの千切りにする。
いんげんは斜め薄切りにして茹でる。

ポイント1

水煮たけのこはサツ
と湯通しすると臭み
が取れて食べやすク
なります。



③ 鍋に油を入れ、鶏肉、たけのこ、人参
を入れて炒める。調味料を入れて味をつけ
最後にごま油を入れて味を調える。

④ ご飯が炊き上がったなら③を入れよく混ぜ
蒸らす。いんげんを最後に散らすと鮮やかに
仕上がります。



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、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



中華風混ぜご飯・肉豆腐
ポイルブロッリー マドリ添え
とうがんのスープ
果物・麦茶