

きのこ御飯

(1人分)
エネルギー 221kcal
たんぱく質 4.6g

(主材料) 米・えのき茸
しめじ・人参・油揚げ
(調理時間) 15分
※炊飯時間除く

きのこの風味が豊かな炊き込みご飯です！お好みに鶏肉などを入れてもおいしく召し上がれます。

《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)
えのき茸	35g (1/3パック)
しめじ	50g (1/3パック)
人参	60g (1/2本)
油揚げ	18g (2/3枚)

A	塩	ひとつまみ
	醤油	18g (大さじ1)
	みりん	12g (大さじ2/3)

※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。

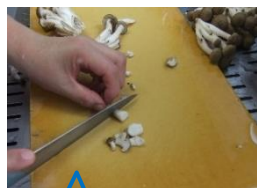
【 作り方 】 * _____ 子どもがお手伝いできそうなところ

① 米をとぎ、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
させる。



しめじ

② しめじ・えのきは根元を切り、1.5cm長さに切る。
人参は2cm長さの千切りにする。
油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦1/3に切り2cm長さの千切りにする。



人参



油揚げ



えのき茸

③ ①にAの調味料を入れてよく混ぜる。

④ ③に②の具を加え炊飯する。



醤油

塩

みりん



⑤ 炊きあがったご飯を蒸らし、混ぜる。

⑥ 器に御飯を盛り付ける。



区立保育園の献立例



きのこ御飯・松風焼き・甘酢和え・わかめのすまし汁