

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



鯉のぼりライス
(オムライス)

材 料 (1人分)

●鶏肉	25g
●玉ねぎ	25g
●人参	10g
●グリーンピース	5g
●ケチャップ	20g
●塩・こしょう	少々
●ごはん	子ども茶碗1杯
●サラダ油	適宜
●卵	25g
●塩	少々
●サラダ油	適宜
●ケチャップ	10g
●黒豆	1粒

作り方

- ① 玉ねぎと人参をみじん切りにする。
- ② グリーンピースは塩茹でしておく。
- ③ 油を引いて熱したフライパンで一口大に切った鶏肉と①を炒め、塩こしょうで味を整える。
- ④ 温かいごはん②のグリーンピース・ケチャップを加え炒める。
- ⑤ チキンライス(④)を皿に取り上げる。
- ⑥ 卵に塩を加えよく混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンに油を引き熱する。
- ⑧ ⑦に⑥を流し入れ、丸い形の薄焼き卵を作る。
- ⑨ ⑧の1/4程度を「く」の字に切り落とす。
- ⑩ ⑨の薄焼き卵でチキンライスを巻き、皿に盛る。
- ⑪ 「く」の字に切り落とした部分をしっぽに見立てる。
- ⑫ チキンライス部分に黒豆で目を作り、卵部分にケチャップでウロコ模様を描く。

管理栄養士から

オムライスを創作した5月5日の行事食です。

料理は、味だけでなく見た目でも感じるおいしさは大きく変わります。

特に子供は、かわいい盛り付けをすると苦手なものでも食べる意欲が湧きやすく好き嫌い克服のきっかけにもなり得ます。

少し手間はかかりますが、お子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか？

