

子育て応援！

公立保育所おすすめ給食メニュー



たきこみごはん
(ひじき入り)

材 料 (1人分)

●米	50g
●鶏肉	8g
●油揚げ	3g
●ほしひじき	0.5g
●濃口しょうゆ	2g
●みりん	2g
●風味調味料	0.1g
●塩	0.1g

作り方

1. 分量の米は、洗ってから一度ざるにあげて水を切る。
2. 炊飯釜に米を入れ、米の分量の 1.2 倍の水を計量し、みりんとしょうゆ分の水分を全体量の水から差し引いておく。
3. ひじきは水戻ししてよく洗い、水気を切っておく。
4. 鶏肉は、チキンライスにいれるぐらいの大きさに切る。
5. にんじんは千切り、油あげは 1 cm 長さの細切りにする。
6. 調味料をはかり水に浸した米に加える。
7. 下処理した具材を加え、炊飯する。

管理栄養士から

ひじきからは骨や歯を丈夫にしたり、心身を活性化するのはたらきを持つミネラルが補給でき、鶏肉からはたんぱく質を補給できます。米の主成分である炭水化物(糖質)は、ミネラルなどの栄養素と一緒に体内で働いて活動のエネルギー源になります。

