

保育園レシピ通信

乳児 6月号

中華風炊き込みご飯



精白米	・・・約 1/2 カップ
鶏挽肉	・・・7g
さつまいも	・・・10g
ほうれん草	・・・10g
ごま油	・・・2g
塩	・・・少々

1. 米は普通にといで炊飯釜に入れておく
2. さつまいもは 1cm 角にする
3. フライパンにごま油をしき、水を含ませた鶏挽肉と、2のさつまいもを炒める
4. 1の米に3を入れ、塩を入れて炊飯する
5. 予め茹でてざく切りにしておいたほうれん草を、炊き上がったごはんに入れて混ぜて出来上がり

※ 保育園では、ごはんは目盛り 0.5 多めの水加減で炊飯しています

炒鶏



鶏挽肉	・・・15g	
人参	・・・8g	
じゃがいも	・・・35g	
隠元	・・・4g	
A {	三温糖	・・・1g
	しょうゆ	・・・1.7g
	みりん	・・・少々
だし汁	・・・適量	
油	・・・適量	

1. 人参・じゃがいもは 1cm 角に切る
2. 隠元は予めゆでておき、1cm 長さくらいに切っておく
3. 油をしいたフライパンで、水を含ませた鶏挽肉と人参を炒め、だし汁を加え煮る
4. 人参が柔らかくなったところで、じゃがいもを加えてさらに煮る
5. 野菜が煮えてきたら A を入れて味付けをしたら、隠元を加え混ぜ合わせて出来上がり

※ 隠元は予めゆでておくことで、色味もよく仕上がります

今回のポイント

鶏挽肉は少量で炒めると塊になってしまうので、炒める前に「肉の約半量ほどの水」となじませておく事で、大きな塊にならず、ぼろぼろのそぼろに仕上げることが出来ます！