

保育園給食レシピ(公立保育園)

春のそぼろずし



材 料	1人分 使用料 (g)	4人分	作り方
鶏ひき肉	20	80	①(干)しいたけは水に戻し、みじん切りにする。 人参は型抜きし、茹でておく。 菜の花は食べやすい大きさに切り、茹でておく。 かまぼこは、みじん切りにする。 ②鶏そぼろを作る。 調味料Aとひき肉・しいたけを混ぜ合わせ、箸で混ぜながら火を通す。 ポロポロになるまで火を入れる。 ③卵そぼろを作る。 鍋に油を入れ、卵をかき混ぜながら火を通す。 ④米に昆布をのせて炊いたご飯(1人分約110g)にすし酢を混ぜ、酢飯を作る。 ⑤器に④を入れ、具材を彩りよく並べる。 1人分の栄養価 エネルギー 114kcal たんぱく質 8.1g 脂 質 4.2g
(干)しいたけ	1	4	
三温糖	1.5	小2	
濃口醤油	2.5	小さじ1 2/3	
みりん	2	小さじ1 1/3	
油	0.5	小さじ2/3	
かまぼこ	5	20	
でんぷ	2	8	
卵	15	60	
油	0.5	小さじ2/3	
菜の花	0.5	小さじ1/3	
薄口醤油	0.5	小さじ1/3	
人参	5	20	
のり	0.5	2	
酢	6	大さじ1 2/3	
塩	0.8	小さじ1/2	
三温糖	3.5	大1 1/2	
(干)昆布	0.5	2	

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供:鹿児島市立城南保育園

