



## 保育園給食レシピ(公立保育園)

### おにさまランチ

材 料	1人分 使用量 (g) ※	8人分	作 り 方
米	45	360	① Aの野菜をみじん切りにする。 ② バターを熱し、鶏ひき肉とピーマン以外の野菜を炒めて塩、酒で味つけする。 ③ といておいた米を水加減し、②とコンソメを加えて炊き込む。 ④ 炊き上がったら、さっと茹でてピーマンを加える。 ⑤ 中華麺を油で炒め、ウスターソースで調味する。 ⑥ ウィンナーは茹でて、縦半分に切る。 ⑦ さやえんどうは筋を取り、茹でて、斜め半分に切る。 ⑧ 竹輪は輪切りにし、から炒りする。 ⑨ 炊き上がったご飯を四角に型どりし、写真のように顔のパーツを並べる。 ⑩ 最後にケチャップで鬼の口を書く。
鶏ひき肉	8	64	
にんじん	8	1/3本	
ピーマン	5	1個	
たまねぎ	15	1/2個	
有塩バター	0.5	小さじ1	
食塩	0.3	小さじ1/3	
料理酒	0.3	小さじ1/2	
固形コンソメ	0.5	1個	
中華めん	20	1玉	
油	0.5	小さじ1	
ウスターソース	3	小さじ4	1人分の栄養価 エネルギー 305kcal たんぱく質 8.8g 脂質 8.2g
ウィンナー	1本	8本	
さやえんどう	1枚	8枚	
焼き竹輪	5	1本	
ケチャップ	3	チューブを使用	



《写真提供:真砂保育園》

