

# 保育園給食レシピ

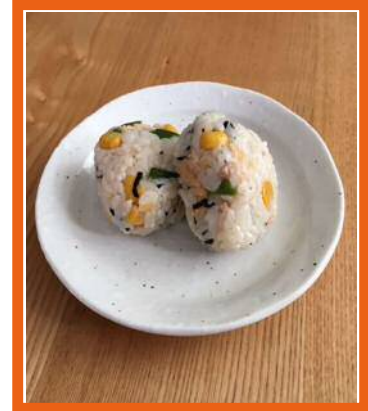
恵庭市子ども未来部子育て支援課

## ★きつねおにぎり★

### 材 料（こども5人分）

|             |            |
|-------------|------------|
| 米           | 1合(150g)   |
| 油揚げ         | 小1枚弱(15g)  |
| 鶏肉ひき肉       | 20g        |
| ホールコーン缶     | 20g        |
| 酒           | 大さじ1弱(12g) |
| しょうが        | 3g         |
| または、おろししょうが |            |
| 砂糖          | 大さじ1/2(4g) |
| 醤油          | 小さじ2(12g)  |
| さやいんげん      | 10g        |
| 油           | 適量         |
| きざみのり       | 0.5g       |

保育園おすすめ  
メニュー！！



### 下準備

- ・炊飯する。
- ・油揚げは小さめに切り(さいの目切り)湯どおしする。
- ・しょうがは、すりおろす。(または、おろししょうがを使用)
- ・さやいんげんは斜め切り(小さく切る)にし、塩ゆでする。  
(または、水を少し入れ、電子レンジで加熱する。)

### 作り方

- ①鍋に油を熱し、鶏肉、酒、しょうがを入れ炒め、色が変わったら、油揚げ、砂糖、醤油、ひたひたより少なめの水をたし、弱火で煮る。(水分がなくなるまで)
- ②ホールコーン缶、さやいんげんを加え混ぜ合わせる。
- ③ご飯に②ときざみのりを混ぜ合わせ、10等分にし、形を整える。



油揚げなどを子ども達が喜ぶ味付けにし混ぜたおにぎりです。コーンやさやいんげんで彩りと食感を加えています。給食ではおやつメニューですが、ご家庭では時間のある時に作り冷凍保存し、朝食などの食事としてもおすすめです。