

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。