

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★大根ごはん★

材 料（こども5人分）

精白米	2合(約300g)
鶏ひき肉	120g
酒	小さじ1(5g)
油揚げ	小2枚(25g)
大根	100g
人参	中1／4本(50g)
さやいんげん	小5～6本(15g)
干し椎茸(スライス)	2g
油	適量
A 砂糖	大さじ2弱(15g)
みりん	小さじ2弱(10g)
醤油	大さじ1強(20g)
きざみのり	適量

地元野菜を
食べよう！



※野菜は廃棄分を除いた量。

下準備

- ・米はといておく。
- ・干し椎茸は水で戻し、細かく切る。(戻し汁も使用する)
- ・大根、人参は1センチ角切り。
- ・油揚げは油抜き(湯をかける)し、角切りにする。
- ・さやいんげんは、ゆで(器に少量の水を入れ、電子レンジで加熱しても)、小口切りにする。

作り方

- ①鍋に油を熱し、鶏ひき肉、酒を入れて炒め、色が変わったら、大根、人参、干し椎茸、油揚げを入れて炒める。
- ②干し椎茸戻し汁、Aの調味料を加えて5分ほど煮る。
- ③具と煮汁を分け(ざるにあける)、炊飯器に米と煮汁を入れ、2合の目盛りに合わせる。(煮汁が足りない場合は水を加える)具を上のにのせて炊く。
- ④炊き上がったたら、さやいんげんを混ぜ込み、盛り付けてきざみのりをのせる。



炊き込みご飯に大根はめずらしい組み合わせですが、子ども達も喜んで食べるメニューの一つです。

大根は栄養も豊富で消化を助けるアミラーゼや発がん物質を解毒するとされるオキシターゼ等の酵素を含みます。

地元の野菜をたっぷり味わってみましょう！