

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★ミニおにぎり★

材 料（こども5人分）

ごはん	1合分(約360g)
小松菜	約1株(30g)
人参	10g
しらす干し	8g
紅花油	小さじ1(4g)
醤油	小さじ1弱(5g)
みりん	小さじ1弱(5g)
塩	適量
白いりごま	小さじ1弱(2.5g)
削り節	2.5g

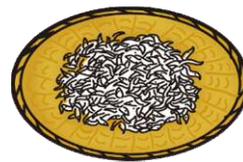
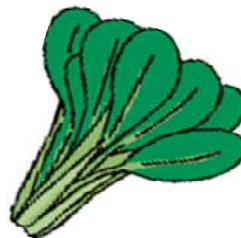
保育園おすすめ
メニュー



※野菜は廃棄分を除いた量。

下準備

- ・小松菜は軽くゆで、刻む。
- ・人参はみじん切り
- ・しらす干しは湯通しする。



作り方

- ①フライパンに油を入れ熱し、人参、小松菜を炒め水分をとばし、しらす干しを加え一緒に炒める。
- ②みりんを加え炒め、醤油、塩で調味し、白いりごまと削り節を混ぜる。
- ③ごはん②を混ぜ合わせ、10等分に丸く形を整える。



小松菜やしらす干し、ごまなどカルシウムを多く含む代表的な食品を使っています。

保育園では午後のおやつで提供していますが、家庭では朝食でとったり、時間のある時に作り、冷凍保管しておいても便利です。