

こぎつねごはん

保育所レシピ

主食

主菜

副菜

《1人分》

エネルギー 226kcal 食塩相当量 0.4g



給食での組み合わせ例

- ・さばの塩焼き
- ・ほうれん草のお浸し
- ・味噌汁

材料	4人分
米	2合（ごはんお茶碗4杯分）
油揚げ	1枚（20g）
にんじん	1/4本（50g）
豚ひき肉	60g
油（炒め用）	適量
だし汁（水）	150cc
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1

だし汁でなく水でも、豚肉からうまみも出るのでおおいしく出来上がります。
さらに椎茸などお好みの具材を加えてもいいですね。

《作り方》

- 1 ご飯を炊いておく。
- 2 油揚げは、短いせん切りにしてお湯をかけて油ぬきする。
にんじんも短いせん切りにする。
- 3 油をひいたフライパンや鍋に豚ひき肉を入れ炒めたら、にんじん・油揚げも加えてさらに炒め、だし汁（水）を加える。
- 4 砂糖・しょうゆを加えて汁気が少し残るくらいまで煮る。
- 5 炊きあがったご飯に4を混ぜ合わせる。

甘辛く煮た「きつね」の入った混ぜご飯。
油揚げは噛みきりにくいので、小さいお子さんには小さめに刻むと食べやすいです。
できあがったら、お子さんと一緒におにぎりにしても楽しいですよ。