

- ・ 玄米きびご飯
- ・ 味噌汁
- ・ ミートローフ
- ・ きゃべつのゆかり和え



玄米きびごはん

(材料) 玄米 300 g (2 合)、きび大さじ 2、水 450 g

(作り方)

- ① 玄米ときびを洗い、ザルに上げて水を切る。
- ② 圧力鍋に①を入れて強火にかけ、沸騰しておもりが強くふれたら 25 分くらい炊く。
- ③ 火を止め 15 分ほど蒸らし、おもりをとって蒸気をぬく。

味噌汁

(材料) 大根 80g、油あげ 20g、青ねぎ 8 g

煮干しだし汁 600ml、味噌 20g

(作り方)

- ① 煮干しでだし汁を作る。
※煮干しは 5 分以上水につける。中火よりやや弱めの火にかけ、沸騰したら火を弱め、浮いてくるアクをすくい取って蓋はしないで静かに 2～3 分煮出し、こす。
- ② 大根は、食べやすい大きさに切る。油あげは、短冊に切る。
青ねぎは、小口切りにする。
- ③ だし汁に大根を入れて煮る。大根が軟らかくなったら油あげを入れてさっと煮る。
- ④ 味噌を入れる。
※味噌を入れた後は、沸騰させないようにする
- ⑤ 青ねぎを入れる。

ミートローフ

(材料) 鶏ひき肉 140 g、グルテンバーガー120 g、たまねぎ 150 g、人参 25 g
しめじ 30 g、コーン缶 20 g、グリーンピース 15 g、パン粉 適量
なたね油適量、塩少々、ケチャップ

(作り方)

- ① たまねぎ、人参、しめじは、みじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、①をよく炒める。
- ③ 冷ました②と鶏ひき肉、グルテンバーガー、コーン、グリーンピースをよく混ぜ合わせる。
- ④ オーブンシートをひいた鉄板の上に③を入れ、形を整える。
- ⑤ オーブン 180℃で 15 分くらい焼く。
- ⑥ 食べやすい大きさに切り、ケチャップをのせて完成。

きゃべつのゆかり和え

(材料) きゃべつ 200 g、人参 20 g、きゅうり 60 g、しそふりかけ少々、醤油 3 g
本みりん 3 g

(作り方)

- ① きゃべつは食べやすい大きさに切る。人参は千切りにする。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみをする。
- ③ ①を柔らかく茹でる。
- ④ 水気を絞り、しそふりかけと調味料で味を調える。

○野菜 75 g (幼児の野菜の基準量) は、どれくらい？

保育園では緑黄色野菜を 35 g、その他の野菜を 40 g とることを基準にしています。
ほうれん草 (茹で)、ピンポン玉 1 個分くらいで 30 g になります。

キャベツの葉 1/2 枚 (25 g 程度)、きゅうり 1/5 本 (20 g 程度) で 75 g の野菜がとれます。