- ・玄米ご飯
- ・清汁
- ・グルテンの唐揚げ
- ・白和え

玄米ごはん

(材料) 玄米 300 g (2合)、水 450 g

(作り方)

- ① 玄米を洗い、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。

清汁

(材料) 焼き麩、あおさ、三つ葉 15 g、醤油 20 g、塩少々
昆布とかつおの混合だし汁 600 c c

- ① 混合だし汁に醤油と塩少々で味を調える。
- ② 汁椀に麩とあおさを入れる。
- ③ ①を汁椀に注ぎ、三つ葉をのせる。

グルテンミートの磯辺揚げ

(材料) グルテンミート 200 g、生姜少々、濃口醤油 小さじ 2、小麦粉適量、揚げ油
あおのり適量

(作り方)

- ① グルテンミートは、食べやすい大きさに切り、すりおろした生姜と醤油につけておく。
- ② 小麦粉を少量のだし汁で溶き、衣を作る。
- ③ ①に衣をつけて、170°C~180°Cの油で揚げる。

白和え

(材料) 木綿豆腐 150 g、ほうれん草 100 g、人参 20 g、干ししいたけ 2 枚
白みそ 10 g、醤油、本みりん、ゴマ少々

(作り方)

- ① 木綿豆腐は蒸して、水切りをする。
- ② 干ししいたけは水に戻す。そぎ切りにする。
- ③ 人参は千切りにする。
- ④ 人参としいたけを煮る。醤油と本みりんでき味を調える。
(豆腐で和えるので、少し濃い目に味をつける)
- ⑤ ほうれん草を湯がき、1 c m くらいの長さに切る。
- ⑥ 木綿豆腐、ほうれん草、④をボールに入れる。
白みそ、ゴマを加える。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。