



保育所のおすすめメニュー

三色丼ぶり



材 料	目安の分量 こども3人分 (大人2人分)	作り方
ごはん	1人分110g	<p>①鶏そぼろを作ります。 フライパンに、鶏ひき肉と酒を入れてよく混ぜ合わせ、弱めの中火で混ぜながら火を通します。(菜箸を使って細かくポロポロになるように混ぜます) 肉の色が変わったら、他の調味料(砂糖、しょうゆ、みりん、しょうが汁)を加え、煮汁がなくなるまで混ぜ合わせます。</p> <p>②卵そぼろを作ります。 卵をボウルに割って入れて溶き、砂糖・塩を加えてませあわせませます。フライパンに油を入れて中火にかけ、卵を流し入れ、菜箸でかき混ぜながらポロポロの炒り卵にして冷ましておきます。</p> <p>③いんげんを湯がきます。 いんげんは塩ゆでにし、食べやすい大きさにスライスします。</p> <p>④盛り付けます。 丼ぶりに、ごはんをついで、その上に、彩りよく、①鶏そぼろ②卵そぼろ③いんげんの塩ゆでを飾ります。</p>
鶏ひき肉	75g	
酒	小さじ1/2 (3g)	
しょうゆ	小さじ1と1/2 (8g)	
みりん	小さじ1/2 (3g)	
砂糖	小さじ1/2 (3g)	
しょうが	少々	
たまご	M1玉	
塩	少々	
砂糖	小さじ1/2 (3g)	
炒め油	小さじ1 (3g)	
さやいんげん	35g	
塩	少々	

(子ども1人分：エネルギー278kcal・たんぱく質9.3g・脂質5.9g・塩分0.8g)

【雨の日も楽しくなるよ♡~三色丼ぶり】

子育て支援課です。

梅雨真っ只中で雨の日が多いですね。朝夕は肌寒い日もあり、日中との寒暖差で体調を崩しやすい季節です。今回は、保内保育所より、雨の日も楽しくなる「三色丼ぶり」を紹介します。この日のメニューは「三色丼ぶり」、汁を作る途中で野菜を炒めるとバリバリ〜！とかみなりのような音がする「かみなり汁」、梅雨の雨のような透き通った「はるさめサラダ」「バナナ」でした。食欲がわかない時や体がだるい時は「三色丼ぶり」のような丼物が食べやすく、一皿で主食のご飯、主菜のたんぱく質や副菜の野菜も揃えて食べられるのでおすすめです。白ごはんだけ残す子どもさんも、鶏そぼろや炒り卵を混ぜるとパクパク食べてくれますよ。だしをしっかりとった汁物や口当たりの良いはるさめサラダでますます食欲アップ！塩分もとれて熱中症予防にも効果的です。ご家庭でも雨の日も楽しくなる丼メニューはいかがですか？