保育所のおすすめメニュー

吹き寄せごはん

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
米	６０ｇ	**①材料を切ります。** 鶏肉は細切り、人参は花型にぬき、残りはみじん切り。 油揚げは線切り、しめじはバラバラにほぐします。 栗の甘露煮は４つ切りにし、甘すぎる場合はお湯を通して甘さを取り除きます。 **②具の味付けをします。** ①の鶏肉、みじん切りの人参、油揚げ、しめじを、かつお昆布だしとしょうゆ、みりんで煮ます。 花型の人参は茹でます。 **③米、もち米を炊きます。** 米、もち米は研いでざるに上げ、水気をきります。 ②で具の味付けに使って残った煮汁＋水、しょうゆで、米、もち米を炊きます。 **④ごはんと具を混ぜ合わせる。** ③のごはんが炊き上がったら、②の具材と栗を加えてまぜます。
もち米	６０ｇ	
しょうゆ	小さじ１/４ （１．５ｇ）	
鶏肉もも肉	６０ｇ	
油揚げ	１/３枚 （９ｇ）	
人参	２ｃｍ幅輪切り （１５ｇ）	
しめじ	１/１０パック （１５ｇ）	
かつお昆布だし	約１５０ｃｃ	
しょうゆ	軽く小さじ１ （４．５ｇ）	
みりん	小さじ１/３ （２ｇ）	
栗の甘露煮	６０ｇ	

（子ども１人分：エネルギー219ｋcal・たんぱく質 6.7ｇ・脂質 4.3ｇ・塩分 0.4ｇ）

【１０月の行事食　吹き寄せごはん】
栗やきのこ、お芋のおいしい季節ですね。
11 月にかけて、山々の紅葉が少しずつ始まり、秋本番となります。

今回は、双岩保育所より「10 月の行事食メニュー」より、「吹き寄せごはん」を紹介します。新米と秋の旬の食材を炊き込んだ、味付けごはんです。デザートに「秋の山ケーキ」もあり、子どもたちは、楽しい会食を過ごせたようです。
皆さんも秋の味覚を楽しんでくださいね！