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）
ごはん	１人分１１０ｇ
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

作り方

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。

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・塩を加えてまぜあわせます。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。

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。

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。

（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）

【12 月お楽しみ会メニュー】

子育て支援課です。

１２月は子どもたちが一年で一番わくわくする季節！クリスマスにサンタさんがやってきます。今回は、宮内保育所より、お楽しみ会メニューの中から「三色丼ぶり」を紹介します。

実は、三色丼ぶりは、30 年３月にもご紹介しているメニューなのですが、子どもたちに大人気であることと、今回はクリスマスらしい、かわいい盛り付けをしているので、皆さんに見ていただければと思います。食が細い子どもたちも、丼ぶりメニューだとごはんが進みますし、かわいく飾ってある丼ぶりを見ると、テンションも食欲も上がります。

毎日、調理員さんたちは、心を込めて、子どもたちが美味しく楽しく喜んで食べてくれるように給食作りをしています。八幡浜の子どもたち♡愛情たっぷりの給食を食べて、すくすく大きくなあれ～♪