保育所のおすすめメニュー

おめで鯛めし

材　料	目安の分量 こども３人分 （大人２人分）	作り方
米	１合 （１５０ｇ）	**①材料の下準備をします。** ・米・・・炊く１時間前に洗ってざる等に打ち上げます。 ・鯛・・・鯛に酒を振りかけておきます。 ・にんじん・・飾り用に型抜きし、湯がきます。 端切れのにんじんなどを線切りにします。 **②ご飯を炊きます。** 炊飯器に米としょうゆ、塩、だし昆布を入れ、普通にご飯を炊く時の水を加えます。 鯛と線切りにしたにんじんを加え、炊き上げます。 炊き上がったら、鯛の身をほぐすように、さっくりご飯を混ぜ合わします。 **③茶碗に入れ、飾ります。** 炊き上がったごはんの上に、グリンピース、飾り用にんじん、焼きのりを散らします。
鯛切り身	７５ｇ	
酒	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2/３	
塩	小さじ1/５	
だし昆布	１枚（４ｇ）	
にんじん	１/５本 （２０ｇ）	
・焼きのり	適量	
・グリンピース	大さじ2 （１８ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー１９１ｋcal・たんぱく質 7.2ｇ・脂質 2.3ｇ・塩分 0.9ｇ）

【１月のお誕生会メニュー～おめで鯛めし】

子育て支援課です。

保育所では、毎月お誕生会にみんなでお御馳走を食べて、お祝いします。

今回は、千丈保育所より、お誕生会メニューの中から「おめで鯛めし」を紹介します。

お誕生会のメニューは「おめで鯛めし」「豚カツ」「ポテマカサラダ」「すまし汁」「いちご&キウイ」そしておやつは「苺大福」です。

「鯛めし」は愛媛の郷土料理で、鯛の刺身を食べるタイプと炊き込むタイプの２種類あります。

今回は、炊き込むタイプの鯛めし！新鮮な鯛のおいしいだしが染み込んだしょうゆ風味の炊き込みご飯としていただきました。鯛の上品なおいしさに、子どもたちも大好きなメニューです。

ついついお肉を食べることが多くなりがちですが、実は、子どもたちはお魚が大好き！

切り身を使ってできる、手軽な炊き込みご飯なので、ぜひ一度お試しあれ～。

追いつかないくらい、どんどんおかわりしてくれること、間違いなしです！

おやつの「苺大福」も柔らかくて、今が旬のいちごの酸っぱさもおいしい！すべてのメニューが給食調理員さんの手作りです。安心安全美味しい給食が食べられて、保育所の子どもたちは大喜びです♡