

保育所のおすすめメニュー

こいのぼりオムライス



	目安の分量	
材料	こども3人分	作り方
	(大人2人分)	
*	120g	①米を洗います。
(ベーコン	2枚(30g)	米は洗ってざるに上げます。
玉ねぎ	1/4玉	②材料を切り、油で炒めます。
	(45g)	ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎ、にんじんはみじん
にんじん	1/3本	切りにして油で炒めます。
	(30g)	
炒め油	小さじ2	③米に具を加え、炊き上げます。
	(6g)	米に②の炒めた材料、スープ(コンソメを水で溶かした
塩	少々	もの)、塩、ケチャップを加えて炊き上げます。
コンソメ	小さじ2/3	※調味料は米を炊く直前に加えること
	(1.8g)	④薄焼き卵を作ります。
ケチャップ	大さじ1	卵に牛乳、塩を加え、薄焼き卵を作ります。
	(15g)	
GD	M2玉	⑤盛り付けます。
	(90g)	③のケチャップライスが炊き上がったら、皿に細長く盛
牛乳	20cc	り、④の薄焼き卵をかぶせてケチャップで魚の目やひれ などを書きます。グリンピースなどを目にしてもいいで
塩	少々	なとを含さます。グリクヒースなどを自にしてもいいてする。
ケチャップ	大さじ1	3 010
	(15g)	
グリンピース(冷凍)	10粒くらい	
	(4g)	

(子ども 1 人分: エネルギー278 k cal・たんぱく質 8.3 g・脂質 9.7 g・塩分 1.1 g) 【5月の行事食~こいのぼりオムライス】

子育て支援課です。

早いもので、もう5月も終わり、令和元年が始まって 1 か月が経とうとしています。 新緑の緑色がとてもきれいな季節です。

今回は、神山保育所から、5月の行事食より「こいのぼりオムライス」を紹介します。 子どもたちはケチャップライスが大好きな上に、かわいいこいのぼりがお皿の中で泳いでい るので大喜びです!ご家庭でも「お絵かきオムライス」で楽しんでくださいね♡