

## 保育所のおすすめメニュー

## おめでたい飯



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

(子ども1人分: エネルギー191 kcal・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】

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、神山保育所より、誕生会メニューの中から「おめでたい飯」を紹介します。

「鯛めし」は南予地区の郷土料理で、八幡浜市では、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す。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!