



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなぎちゃん©

作ってみましょう 保育園給食レシピ!! 切り干し大根のおにぎり

【材料】こども6人分
精白米……………1合
切り干し大根…10g
ベーコン……………1枚
ごま油……………小さじ3/4
醤油……………小さじ1
塩……………少々
人参……………20g（2センチ程度長さ）

〈子ども1人分〉	
エネルギー	126kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.0g
食塩相当量	0.3g

【材料】（炊飯器で炊き込んで作る）

1. 切り干し大根は水で戻し、水けをきり、短く切っておく。ベーコンはせん切りにする。人参はすりおろすか、短めのせん切りにする。
2. フライパンでごま油を温め、切り干し大根とベーコンを炒める。火が通ったら、醤油、塩を入れて調味し、火を止める。
3. 炊飯器に洗ったお米を入れ、炊飯窯の水量に合わせる。2の具材と人参を入れて炊飯する。
4. 炊き上がったら、6等分しおにぎりを作る。（食べやすい大きさにしてください）

【材料】（ごはんの具をまぜて作る）

上記2の具材を作るときに、せん切りの人参も加えて炒めます。約400gのごはんの具材を混ぜ、おにぎりにします。



三角おにぎりは幼児クラスで提供しているものです。

3歳未満児クラスでは、幼児クラスのおにぎりの8割程度の量を2等分し、ボール状にまるめ、2個提供しています。