



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

しめじごはん

【材料】子ども6人分

精白米	2合
A {	お酒 小さじ2
	塩 小さじ2/3
	しょうゆ 小さじ2
人参	1/4本（短いせん切り）
しめじ	60g（ほぐしておく。長いものは短く切っておく）
油揚げ	1/2枚（熱湯をかけて油抜きし、短い長さのせん切りにする）
鶏もも肉	30g（小さめに切る）

〈子ども1人分〉

- ・エネルギー 203kcal
- ・たんぱく質 5.5g
- ・脂質 1.6g
- ・塩分 0.7g

【作り方】

- ① お米を洗い、ざるに上げて水を切っておく（30分程度）。
- ② 炊飯器に①のお米とAの調味料を入れて水量を2合でセットし、軽く混ぜる。その上に具材を平らにのせて炊飯する。
- ③ 炊き上がったら10分ほど蒸らして混ぜる。



材料を切り、洗ったお米と一緒に炊飯器にセットするだけの簡単調理です。おにぎりにしてもいいですね。

しめじの代わりに舞茸を使ってもいいですね。舞茸はそのまま入れると炊き上がりが黒くなってしまうので、酢を少し入れたお湯で、軽くゆでてから使うといいです。

