



NKまつえ上乃木保育園

おすすめレシピ



◎五目炒飯(こども1人分)



米	50 g
ごま油	1 g
ねぎ	10 g
にんじん	5 g
しめじ	5 g
豚ひき肉	15 g
しょうゆ	2 g
食塩	0.1 g

1. ご飯を通常通りに炊く。
2. にんじん、しめじをみじん切り、ねぎを小口切りにする。
3. フライパンにごま油を熱し、豚肉、ねぎ、にんじん、しめじの順に炒める。
4. 3に1のご飯を加えてさらに炒めて、しょうゆ、塩で調味する。

しめじが入ることで旨味がアップして
美味しくなります。

