



NKまつえ上乃木保育園

おすすめレシピ



◎鶏そぼろごはん(こども1人分)



米	50 g
油	0.5 g
鶏ひき肉	35 g
たまねぎ	13 g
おろししょうが	0.1 g
砂糖	0.5 g
しょうゆ	0.6 g
みりん	0.3 g
グリーンピース	5 g

1. 米は通常の水加減で炊飯する。
2. たまねぎはみじん切りにする。
3. 鍋に油を熱し、2、ひき肉をぽろぽろになるように炒める。
4. 3におろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、グリーンピースを加え、さらに炒める。
※グリーンピースは、子どもの咀嚼に合わせて切る、つぶすなどする。
5. 炊き上がったご飯の上に、4をのせる。

シンプルな味付けで
子どもからも人気の丼です。

