



NKまつえ上乃木保育園 試食会レシピ



◎塩あんかけ野菜丼(子ども1人分)

米	50g
ごま油	1g
おろししょうが	0.2g
たまねぎ	15g
豚もも肉	35g
赤ピーマン	7g
こまつな	15g
鶏ガラスープの素	0.2g
食塩	0.1g
片栗粉	1g
水	3g

1. 米は通常の水加減で炊飯をする。
2. たまねぎ、赤ピーマン、こまつなは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にごま油を熱し、おろししょうが、たまねぎ、豚肉、赤ピーマン、こまつなの順に炒める。
4. 3に鶏がらスープの素、塩で調味し、仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。
※水溶き片栗粉の水量は参考量。
5. 1の炊き上がったご飯に4をのせる。

◎にんじんのオーブン焼き(子ども1人分)

にんじん	20g
食塩	0.1g
油	0.5g

1. にんじんは食べやすい大きさの乱切りにする。
※必要に応じて下茹でをする。
2. 1に塩、油をまぶしオーブンで焼く。
【参考：160℃で10～15分程度】
※焦げそうな場合はホイルを被せる。

