

【キャロットライス】

＝材料＝ 幼児1人分

- ・米 40g
- ・人参 10g
- ・バター 2g
- ・塩 0.4g
- ・パセリ 少々

(飾り)

- ・スライスチーズ
- ・グリーンピース
- ・にんじん



キャロットライス・鶏肉の南蛮漬ナ・フロックとゆで卵のサラダ・いちご
(写真提供:味生保育園)

＝作り方＝

1. 米は洗ってざるに打ち上げておく。
2. 人参はあらってすりおろす。
3. 炊飯釜に米とすりおろした人参を入れ、水加減をしバター・塩を入れて炊く。
4. パセリはみじん切りにし、盛り付けたご飯の上にとらす。

【昆布と炒り大豆の炊き込みご飯】

＝材料＝ 幼児1人分

- ・米 40g
- ・大豆 8g
- ・刻み昆布 0.3g
- ・塩 適量
- ・大根葉 5g



(写真提供:伊台保育園)

＝作り方＝

1. 豆はフライパンで焦がさないように弱火でからいりする。
2. 米はたく30分以上前にとぎ、ざるにあげておく。
3. 米を炊飯釜に入れ水加減をし、大豆・刻み昆布・調味料を入れて炊く。
4. 大根葉はよく洗ってゆがき、みじん切りにし絞っておく。
5. 炊き上がったご飯に、大根葉を彩りよくまぜる。

【あけぼの寿司】

=材料= 幼児1人分

(酢飯)		(錦糸卵)	
・米	40g	・卵	13g
・水	36g	・サラダ油	0.8g
・砂糖	2.5g	・さやえんどう	3.5g
・塩	0.6g	・刻みのり	0.2g
・オレンジジュース(100%)	26g		
(具材)			
・ちりめん	2g		
・人参	9g		
・牛蒡	4g		
・干椎茸	0.3g		
(調味料)			
・砂糖	1.8g		
・しょうゆ	0.9g		
・塩	0.2g		



(写真提供:味生保育園)

=作り方=

1. 米はたく30分以上前にとぎ、ざるにあげておく。
2. 米を炊飯釜に入れ、オレンジジュースと調味料(塩・砂糖)とちりめんを入れ、水加減をして、炊きあげる。
3. 人参・牛蒡・干椎茸を砂糖・塩・しょうゆで調味する。
4. 卵は、錦糸卵にする。
5. さやえんどうはさつと塩茹にし、上盛り用に切っておく。
6. 炊きあがった御飯に、具を混ぜ合わせて、彩りよく錦糸卵・さやえんどう・刻みのりを飾る。

・酢の代わりにオレンジジュースを入れて炊き込んだお寿司です。
 ・きれいなオレンジ色のお寿司になります。写真のあけぼの寿司は、実施時期が7月だったため、盛り付けを工夫し、ひまわりの花にしたものです。

【おもふりご飯】

=材料= 幼児1人分

・米	40g
・押し麦	4g
・人参	4g
・筍(缶詰)	20g
・わらび(ゆで)	6g
・松山揚げ	2.5g
・煮干	2g
・水	6g
・しょうゆ	1.9g
・塩	適量
・絹さや	3g

=作り方=

1. 米はたく30分以上前にとぎ、ざるにあげておく。
2. わらび・筍・人参は、食べやすい長さの線切りし、松山揚げも同じくらいの大きさに切る。
3. 上記を鍋に入れ、調味料を加えて煮る。
4. ご飯は、心もち固めに炊き上げ、煮付けた上記の具材をさっくり混ぜ合わせる。
5. えんどうはさつと塩茹でし、斜め線切りして上盛りにする。

・愛媛(中予地方)の郷土料理の一つで、炊き立てのご飯に、煮た野菜等を混ぜたものです。

【大根飯】

=材料= 幼児1人分

・米	40g
・押し麦	4g
・昆布	0.4g
・大根	30g
・ちりめん	3g
・サラダ油	0.5g
・塩	0.5g
・大根葉	8g



(写真提供:伊台保育園)

=作り方=

1. 米は炊く30分以上前にといでざるにあげ、昆布を入れて炊く。
2. 大根は、食べやすい長さの線切りにする。
3. 大根葉は、ゆがいた後よく絞って粗みじん切りにする。
4. 上記とちりめんをさっと炒めて塩で調味し、炊き上がったご飯に混ぜる。

・上記は炊き上がったご飯に混ぜるようにしておりますが、炊き込んだのでかまいません。また、調味は塩味ですが、しょうゆ味にし、鶏肉・人参・松山揚げ等を混ぜてもおいしく食べられます。

【牛丼】

=材料= 幼児1人分

・米	40g
・押し麦	4g
・牛肉	30g
・玉葱	50g
・人参	10g
・葱	3g
・砂糖	2.5g
・しょうゆ	5g
・塩	0.1g
・水	70g

=作り方=

1. 人参・玉葱は線切り・牛肉は食べやすい大きさに、葱は小口切りにする。
2. 鍋に水と調味料をいれて火にかき、人参・玉葱を煮る。
3. 人参・玉葱がしんなりしてきたら、牛肉を加えて煮る。
4. 牛肉に火が通ったら、葱を加え、ごはんにかける。

【しめじご飯】

=材料= 幼児1人分

・米	45g
・押し麦	4g
・しめじ	9g
・にんじん	4g
・松山あげ	3g
・しょうゆ	2.7g
・塩	0.1g
・酒	1g
・昆布(だし用)	0.3g
・絹さや	3g

=作り方=

1. 米は炊く30分以上前にとぎ、ざるにあげておく。
2. しめじは子房にわけ、にんじんは適当な長さのせん切り、松山あげも同じくらいの大きさに切る。
3. 1の米を炊飯釜に入れ水加減をし、昆布、2の材料、調味料を入れて炊く。
4. 絹さやはさっと塩茹でし斜め切りにして上盛りにする。