



しょうがごはん (二合分)

主食
主菜

お米 2合
だし汁 調味料を引いた2合分
土生姜 30g
鯛(骨なし) 100g
薄口醤油 大きじ1と1/2
みりん 小さじ2
酒 小さじ2
塩 2つまみ

1. 土生姜はすりおろして絞り生姜汁にする。
2. 米を洗米し、30分～1時間ほど置いておく。
3. 炊飯器に2の米と、1の生姜汁、調味料を入れてから、2合の目盛りまでだし汁を入れ、鯛を乗せて炊飯する。

【ポイント】

鯛を炒めた鶏ミンチや豚肉、ウインナーなどに変えるのもおすすめ。しっかりだしを効かせると、薄味でもおいしくいただけます。大人向けにしっかり生姜を効かせたい場合は、すりおろしをそのまま入れてください。

提供：千代崎ポプラ保育園



炊き込みごはん (二合分)

主食
主菜
副菜

お米 2合
鶏もも肉 150g
ごぼう 100g (1/2本)
人参 50g (1/3本)
干し椎茸 10g (中葉3個程度)
油揚げ 1枚
油 大きじ1
濃口醤油 大きじ2
みりん 大きじ2
★濃口醤油 大きじ1

1. お米は洗米し2合分の水を入れ浸水しておく。
2. 干し椎茸は水で戻し、薄くスライスする。鶏もも肉は2cm角、ごぼうはさきがき、人参は短めの千切り、油揚げは短冊切りにする。
3. フライパンに油をしき、鶏肉を炒める。鶏肉が白くなってきたら他の具材を加えて炒める。
4. 全体に油がまわったら、濃口醤油、みりんを入れ、5分ほど中火で煮る。
5. 1のお米の上に4の具を入れ、★の濃口醤油を入れて炊飯する。

【ポイント】

具たくさんなので、一品で食べ応えがあります。夜のうちに具材を炒めておけば、朝は炊飯器のスイッチを押すだけで出来上がります。

提供：にしながほり保育園 1



豆ひじきおにぎり (二合分)

主食

主菜

副菜

お米 2合
油揚げ 1/2枚
乾燥ひじき 2g
水煮大豆 40g
人参 20g
和風顆粒だし 小さじ1
濃口醤油 大さじ1
酒 大さじ2
みりん 大さじ2

1. ひじきは水でもどしておく。
2. 人参は皮をむいて細切りにし油揚げは1cm角の大きさに切る。
3. 炊飯器に洗米したお米と調味料、水を2合の目盛りまで入れ、混ぜる。
4. 上に1のひじき、2の人参、油揚げ、水煮大豆をのせて炊飯する。
5. 炊きあがったら、全体をさっくりと混ぜ、おにぎりにする。

【ポイント】

大豆のたんぱく質や、ひじきの食物繊維を摂取することができ、簡単なおにぎりでも満足感を得ることができます。味付きごはんは、保育園でも子どもたちに大人気です。



ほうれん草としらすの おにぎり (二合分)

主食

主菜

副菜

お米 2合
釜上げしらす 60g
ほうれん草 60g (1/3束)
濃口醤油 大さじ1
みりん 小さじ2

1. お米は洗米し、通常の水加減で炊飯する。
2. ほうれん草は根を切り落とし、塩（分量外）を入れたお湯でゆでてから、細かく刻む。
3. 濃口醤油とみりんを合わせ、鍋や電子レンジで加熱し、アルコール分を飛ばしておく。
4. 炊きあがったごはんに、釜上げしらす、2のほうれん草、3の調味液を入れよく混ぜ、おにぎりにする。

【ポイント】

不足しがちな鉄分をほうれん草、カルシウムをしらすから摂取できます。

提供：新町第2保育園