



7月 しょくいくだより

早寝早起き朝ごはん運動の朝食レシピ第1回は、《中華ちまき風おにぎり》です。今回は5歳児のおやつの様子です。具をみじん切りにして炊き込むので、野菜が苦手な子でもよく食べてくれました。5歳児にもなると、自分の食べられる量をきちんと把握していて、先生に入れてもらった量で上手におにぎりを作っていました。中には三角おにぎりを上手に作っている子もいましたよ♪



中華ちまき風おにぎり

- 材料
- ・ご飯 3合分
 - ・豚肉 45~55g
 - ・にんじん 10~25g
 - ・干椎茸 3g
 - ・しょう油 30g
 - ・みりん 30g
 - ・鶏がらだし 8g
 - ・ごま油 適量

- 作り方
- ①椎茸、にんじんはみじん切りにする。
 - ②ごま油で豚肉を炒め、①を入れ炒める。
 - ③椎茸の戻し汁と、調味料を入れて煮立つまで炒める。
 - ④洗って水気を切った米に、③を汁ごと入れ炊飯器の目盛りまで水を足す。この時、味の調整をする。
 - ⑤味が整ったら炊飯する。

これからどんどん暑くなるので、熱中症を予防するためにも朝ごはんはきちんと食べて、元気に登園してね！