

* 保育園のおすすめレシピ *

ごはんの落とし焼き

<材料 幼児 5 人分>

ごはん 1・1/2 膳 (210g)
卵 M 玉1・1/2 個 (75g)
ほうれん草 30g

A

しらす干し 10g
いりごま 小さじ1強 (2.5g)
削りかつお 1 パック(1.5g)
醤油 小さじ1弱 (5g)
サラダ油 適量

<作り方>

- ① ごはんは、粗熱をとっておく。
- ② ほうれん草は茹でて細かく刻む。
- ③ 卵は器に割りほぐしておく。
- ④ ごはんと②③・Aの材料をすべて混ぜ合わせ、油をひいたフライパンで、ホットケーキの要領で焼く。

※材料を混ぜ合わせた後、時間がたつとごはんが卵を吸い過ぎるので、焼く直前に混ぜましょう。



☆計量スプーン・カップについて

小さじ 1=5ml、大さじ 1=15ml

1 カップ=200ml です。

札幌市保育所給食基準献立より