

* 保育園のおすすめレシピ *

ライスピザ

ひとくちメモ

☆中に入れる野菜は、冷蔵庫に残っているものを利用するとよいでしょう。軽食にもなる、おいしいおやつです。

<材料 幼児5人分>

ごはん	1膳強 (160g)	サラダ油	適量
鶏ひき肉	30g	味噌	大さじ1/2 (10g)
玉葱	小1/10個 (15g)	牛乳	小さじ2 (10g)
人参	中1/10本 (10g)	ごま油	少々 (1g)
ピーマン	1/10個 (5g)	スライスチーズ	2枚

<作り方>

- ① 玉葱、人参、ピーマンを、みじん切りする
- ② ひき肉と①を油で炒める
- ③ 味噌、牛乳、ごま油で、練り味噌を作り、②の具と混ぜる
- ④ ごはんを加えて混ぜ、耐熱用容器に平らに敷き詰め、チーズを乗せてチーズがとけるまで焼く。



☆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