

* 保育園のおすすめレシピ *

ごはんの落とし焼き

<材料 幼児4人分>

ごはん 1膳強 (160g)
卵 L玉1個 (60g)
ほうれん草 約1/8束 (25g)

<作り方>

- ① ごはんは、あら熱をとっておく。
- 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②、③、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。

ひとくちメモ

☆中に入れる具は、コーン缶やハム、チーズ、人参など何でもよいので、冷蔵庫の残り物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。

A

しらす干し	大さじ1.5 (8g)
炒りごま	小さじ1弱 (2g)
削りかつお	適量
醤油	小さじ2/3 (4g)
サラダ油	適量



☆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