

～手作りおやつレシピ～

お手軽度

☆☆☆

献立名

中華ちまき

材料2人分 (g)

- ・ もち米 80g
- ・ 焼き豚 20g
- ・ 人参 10g
- ・ 干しいたけ 1g
- ・ たけのこ(ゆで) 12g
- ・ ひじき(干し) 2g
- ・ なたね油 2cc
- ・ 砂糖・上白糖 2g
- ・ 薄口醤油 5cc
- ・ 酒 2.4cc



エネルギー	181 kcal	たんぱく質	5.2 g
炭水化物	34.9 g	脂質	2.3 g
食塩相当量	0.60 g		(一人当たり)

ひとことコメント

保育所の人気メニューです。

作り方

1. もち米は水(ひたひたになる程度)につけて2～3時間位置いた後、水気を切っておく。
しいたけは水につけて戻す。(戻し汁は使用するため捨てずに残す。)
ひじきは水につけて戻す。
2. 焼き豚は5mmの角切りにする。しいたけ・人参・たけのこは、粗みじん切りにする。
3. 野菜を炒め、もち米を加えて米粒が透き通る位よく炒め、米と同量のだし汁(しいたけのもとし汁)と調味料を加え汁気がなくなるまで煮込み、豚肉、ひじきを加え、ひと混ぜして火を消す。あら熱がとれたら、カップ・アルミホイル等で包み、30分ぐらい蒸す。

作成：大阪府茨木保健所管内集団給食研究会 保育所・幼稚園部会