

## 菜の花ごはん

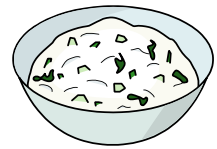
エネルギー246kcal 塩分0.3g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
米	220g	
小松菜	60g	茹でて、だし汁を加えて醤油で味をつける
醤油	2g (小さじ1/3)	
だし汁	1g	
油	2g (小さじ1/2)	卵をほぐして、砂糖、塩を加える
卵	小2個	
砂糖	3g (小さじ3)	
塩	少々	
白ごま	4g (小さじ1強)	乾煎りする

<作り方>

- ① ごはんを炊く。
- ② ゆでて味をつけた小松菜は、細かく刻む。
- ③ 卵を炒り卵にする。
- ④ 茶碗にごはんを盛り、中心に炒り卵まわりに小松菜をのせるか、又は菜の花と卵をごはんに混ぜる。お好みで盛り付けて下さい。  
※小松菜の代わりに菜の花を使うと春らしくなります。  
※ごはんは甘塩鮭をほぐして混ぜてもおいしいです。



## 筍ごはん

エネルギー240kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

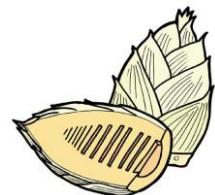
食品名	数量	下準備	食品名	数量
米	220g		砂糖	4g (小さじ1強)
筍(生)	40g	細く切る	塩	0.8g
もも肉	20g	細く切る	酒	2g (小さじ1/2弱)
薄揚げ	25g	油抜きしせん切り	醤油	12g (小さじ2)
だし昆布	8g		みつ葉	12g

<作り方>

- ① 具材を調味料で煮て味付けをする。
- ② 米にだし昆布と、①の汁で水加減をして炊き込む。
- ③ 炊き上がったら、①の具と刻んだみつ葉を加えて蒸らす。  
※春らしいごはんです。新筍を使って作ってください。

※生筍の処理

- 筍の先端を斜めに切り落とし、皮がはぎやすいように縦に1本切れ目をいれる。
- 鍋に水をはり、筍を入れて火にかける。米ぬかを入れて落とし蓋をする。
- 強火でまず沸騰させたら、火を弱くしてゆでる。
- ゆであがったら、放置して冷ます。
- 皮をむく。



## 梅ごはん

エネルギー206kcal 塩分1.8g

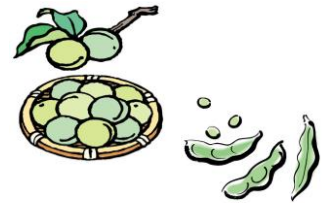
材料(4人分)

食品名	数量	下準備
米	220g	
梅干し	32g	種を取り出し梅肉をたたく
しらす干し	4g	乾煎りする
枝豆	10g	塩茹でする
白いり胡麻	2g (小さじ2/3)	乾煎りする

<作り方>

- ① 温かいごはん、たたいた梅干しと乾煎りしたしらす干し、枝豆を混ぜ合わせる。
- ② 最後に煎った胡麻をふりかける。

※梅干しは、子どもにあわせて加減して下さい。  
※梅干しを米と一緒に炊き込むと酸味が気にならなくなります。  
※枝豆としらす干しだけの枝豆ごはんもおいしいです。  
その時は、米に塩をいれて炊いて下さい。  
※食欲のない夏においしいごはんです。



## 里芋ごはん

エネルギー241kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
米	220g	
里芋	80g	里芋は1/6に切り、さっとゆでる
薄揚げ	12g	油抜きをしてから短冊切りにする
しめじ	40g	小房にわける
人参	20g	せん切りにする
鶏もも肉	20g	食べやすい大きさに切る
醤油	8g (小さじ1・1/3)	
砂糖	2g (小さじ2/3)	
みりん	8g (小さじ1・1/3)	
塩	2.5g (小さじ1/2)	
酒	少々	

<作り方>

- ① 切った材料に調味料を加えて軟らかく煮る。
- ② ①をザルにあけ、煮汁をとる。
- ③ ②の煮汁を加えてごはんを炊く。
- ④ 炊きあがったごはん、具材を入れて、しばらく蒸らして混ぜ合わせる。

※盛り付けしたごはん、せん切りした絹さやをちらすと彩りがよくなります。  
※上市産の里芋が収穫できる実りの秋のごはんです。



## さつま芋ごはん

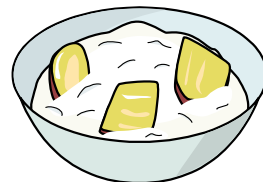
エネルギー232kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備
米	220g	
塩	2.2g (小さじ1/2弱)	
酒	12g (小さじ2強)	
さつま芋	100g	角切りにする
いり胡麻(黒)	2g (小さじ1/2)	乾煎りする

<作り方>

- ① といだ米にさつま芋、塩、酒を入れて炊く。
- ② 器に盛り、ごはんの上に胡麻をふる。



※実りの秋のごはんです。栗ごはんには負けないおいしさです。

## かやくごはん

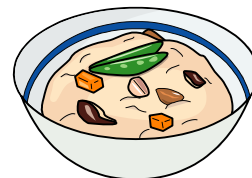
エネルギー250kcal 塩分0.7g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
米	220g		だし汁	適量
人参	25g	せん切りにする	砂糖	4g (小さじ1・1/3)
鶏肉	30g	食べやすい大きさに切る		
薄揚げ	25g	油抜きしてせん切りにする		
干椎茸	4g	せん切りにする		
ごぼう	25g	さがきにする	塩	0.8g
みつ葉	16g	刻む	酒	2g (小さじ1/2弱)
			醤油	12g (小さじ2)

<作り方>

- ① みつ葉以外の具をだし汁と調味料で煮る。
- ② 米に、①の汁を加えて水加減をして炊く。
- ③ 炊きあがったら、①の具とみつ葉を加え蒸らす。



※旬の食材をあわせ炊き込みごはんを作ってください。

※ごぼうと牛肉の炊き込みごはんもおいしいです。金平ごぼうをするように油で炒め煮して下さい。

※時間がない場合、生の具と調味料を米と一緒にに入れて水加減をし、炊き込んでも良いです。

## ひじきごはん

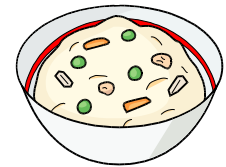
エネルギー247kcal 塩分0.5g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
米	220g		砂糖	8g(小さじ2・2/3)
ひじき	6g	水につけて戻す	醤油	12g(小さじ2)
薄揚げ	10g	湯通してせん切り	酒	2g(小さじ1/2弱)
人参	25g	せん切りにする	油	少々
鶏肉	40g	食べやすい大きさに切る		
干椎茸	8g	戻してせん切りにする		
こんにゃく	40g	湯通して1cmに切る		

<作り方>

- ① ひじきはザルに入れてよく水洗いし、20分くらい水につけてもどす。
- ② 鍋に少量の油を入れて、人参、ひじきを入れて炒める。  
干椎茸のもどし汁を入れて煮たさせ、鶏肉、薄揚げ、干椎茸、こんにゃくを加えて煮る。  
あくをとり、砂糖、醤油、酒で味をつけ、煮汁がほとんどなくなるまで弱火で煮詰める。
- ③ 米を炊く。
- ④ 炊き上がったら、具を入れて混ぜ、味を整える。



※味が淡白なので、油でよく炒めるとおいしくなります。  
※具をしっかり煮て、味を染み込ませるとおいしくできます。

## チキンライス

エネルギー247kcal 塩分0.6g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量
米	220g		コンソメスープの素	少々
人参	45g	みじん切り	こしょう	少々
玉葱	88g	みじん切り	バター	少々
コーン缶	20g		トマトケチャップ	適量
鶏肉	40g	食べやすい大きさに切る		
グリーンピース	20g			
マッシュルーム	40g			

<作り方>

- ① フライパンにバターをひき、玉葱、人参、鶏肉、マッシュルーム、スイートコーンを順に入れ炒め、塩、こしょうで味を整える。
- ② ごはんを炊くときに、少量のバターとコンソメを加えて炊く。
- ③ ごはんが炊きあがったら、具を入れ、ケチャップで味を整える。
- ④ 最後にグリーンピースを混ぜる。



※玉葱は弱火でじっくりと炒めると甘みが増すため、嫌いな子どもにも食べやすいです。

## 鮭ピラフ

エネルギー268kcal 塩分0.5g

材料(4人分)

食品名	数量
米	280g
コーン缶	20g
コンソメ	4g (小さじ1・1/4)
鮭フレーク	12g
バター	4g (小さじ1)
パセリ	少々

<作り方>

- ① 米をとぐ。
- ② 米、コーン、鮭フレーク、コンソメを入れて炊く。
- ③ 炊き上がったら、みじん切りのパセリとバターで味を調える。



## 鬼さんランチ(人参ライス)

エネルギー274kcal 塩分0.1g

材料(4人分)

食品名	数量	下準備	食品名	数量	下準備
米	300g		顔のパーツ		
人参	60g	すりおろす	ウインナー	8本	角 切り込み
だし昆布	4g		刻みのり	適量	髪の毛
酒	少々		胡瓜(眉幅)	8枚	眉
塩	0.5g		レーズン	8個	目
			フライドポテト	4本	鼻 揚げて塩をふる
			トマトケチャップ	適量	口
			とんがりコーン	8個	牙
			ブロッコリー	12個	髭 茹でる
			いちご	8個	耳

<作り方>

- ① 米をとぎ、酒、塩、醤油、だし昆布、すりおろした人参、水を入れて炊く。
- ② 炊き上がったごはんを、顔になるように型抜きをする。
- ③ ②でつくった顔に、顔のパーツでトッピングする。

※顔のトッピングは、子どものセンスで自由に楽しんで作って下さい。

※髪の毛や髭の部分は、錦糸卵を使ったり、せん切りした絹さやなどを使用しても良いですね。

