



保育園給食レシピ（公立保育園）

鶏 飯



材 料	1人分 使用量 (g) ※	8人分	作 り 方
ささみ	25	200	① 干しいたけは水に戻しておき、ささ身と一緒に薄切りにしたしょうが、④の調味料で落とし蓋をして弱火でゆっくり煮る。ささみは、冷めてから手で細かく裂き、干しいたけは軸を取り、せん切りにする。 ② 卵は⑥の調味料で味を付け、薄焼き卵を作り、せん切りにして、錦糸卵を作っておく。 ③ ねぎは小口切りにする。 ④ ③を合わせ、スープを作っておく。 ⑤ 器に炊き立ての熱いご飯を盛り、ささ身、しいたけ、錦糸卵を彩りよく並べ、ネギのりを散らし、スープをかける。
生姜	1	8	
(干) しいたけ	2	16	
④ 薄口醤油	0.6	4.8	
みりん	0.5	4	
⑥ 卵	15	120	
⑥ 三温糖	1	8	
塩	0.1	0.8	
ねぎ	3	24	
⑤ 鶏がらの素	1.5	12	
塩	0.1	0.8	
⑤ 薄口醤油	1.5	12	
みりん	1.5	12	
酒	1.5	12	
焼き海苔	0.5	4	1人分の栄養価 エネルギー 162kcal たんぱく質 3.5g 脂質 7.2g

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供：鹿児島市立東谷山保育園》

