



# 保育園給食レシピ（公立保育園）

## 七草粥



材 料	1人分 使用料 (g)	4人分	作 り 方
米	30	120	① 米はといで鍋に入れ、分量の水に30分以上つけ、蓋をして中火で炊く。 ② もちはサイコロ切り、他の具材は細かく切っておく。 ③ 沸騰したら弱火にし、かぶ、大根、ごぼう、人参、油揚げを入れ、吹きこぼれないようにコトコト約40分炊く。 ④ お粥が炊き上がったら塩を加え、もちとせり、なすなを入れて火を止め、蓋をして蒸らす。
もち	10	40	
せり	5	20	
なすな	5	20	
かぶ	5	20	
大根	5	20	
ごぼう	10	40	
人参	10	40	
油揚げ	5	20	
塩	0.6	小さじ1/2	
		1人分の栄養価	
		エネルギー 162kcal	
		たんぱく質 3.9g	
		脂質 2.1g	

※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:鹿児島市立城南保育園》