



保育園給食レシピ(公立保育園)

春らんまんちらしずし〜さつますもじ風〜

材 料	1人分 使用量 (g)※	8人分	作 り 方
さつまあげ	3	24	① 干しいたけ、切干大根はもどしておく。 (干しいたけのもどし汁はとっておく。)
かまぼこ	3	24	
干しいたけ	1	8	② きぬさやとにんじん以外の材料は、荒みじんに切る。 にんじんは薄切りを花形に抜き、残りは荒みじんにする。
にんじん	8	64	
きぬさや	3	24	③ 鍋に切干大根と干しいたけのもどし汁とひたひたの水 を入れ煮る。柔らかくなったら、荒みじんにした材料を 入れ、Aの三温糖とうすくちしょうゆで調味する。
たけのこ(水煮)	10	80	
切干大根	2	16	④ Bの卵は薄焼きにし、せん切りにして錦糸卵にする。 ⑤ 炊き立てのごはんにCを入れ切り込むようにまぜ、 酢飯を作る。
A { 三温糖	2	16	
うすくちしょうゆ	2	16	⑥ ③の具を⑤の上に振り入れ、切り込むようにして 合わせる。
B { 卵	15	120	
油	0.5	4	⑦ ⑥のちらしずしを器に盛り、上に錦糸卵、茹でて ななめせん切りにしたきぬさやと花形のにんじんを飾る。
C { 酢	6	48	
塩	0.8	6.4	1人分の栄養価 エネルギー 258kcal たんぱく質 6.4g 脂質 2.4g
三温糖	3.5	28	
ごはん	110	880	

※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：鹿児島市立原良保育園》

