

給食レシピ（ごはん）

エビクリームライス

材料（4人分）

- ・お米 2.5合
- ・にんじん 1/2本
- ・バター 5g
- ・玉ねぎ 1個
- ・冷凍むきエビ 100g
- ・マッシュルーム 50g
- ・お酒 小さじ1/3
- ・鶏こま肉 80g
- ・こしょう 少量
- ・粉チーズ 少量
- ・鶏がらスープ 150cc

<ホワイトソース>

- ・小麦粉 30g
- ・牛乳 450cc
- ・バター 30g



作り方

- ① にんじんはみじん切りにしたものをバターで炒めて、後で炊けたごはん混ぜ入れる。
- ② 人参以外の野菜とエビと鶏こまを油で炒める。
- ③ 調味料を入れて炒めたらしばらく置いておく。
- ④ バターと小麦粉を炒める。クッキー生地のようにになったら牛乳を少しずつ入れてとろみがつくまで混ぜる。
- ⑤ ソースが完成したら、炒めていた材料と合わせてソースが完成。

美山保育園の新メニューです☆

手作りのホワイトソースは市販とはまた違った味わいで、ソースの濃度も自分で調節できるのでお勧めです！

かじきの甘辛がらめ

材料（5人分）

- ・めかじき 280g
- ・酒 2g
- ・片栗粉 10g
- ・サラダ油 揚げる用
- ・醤油 10g
- ・甘辛だれ

<甘辛だれ>

- ・醤油 7g
- ・三温糖 5g
- ・みりん 7g



作り方

- ① かじきはお酒、醤油につけておく。
- ② たれの材料をすべて火にかけ、アルコールを飛ばす。
- ③ 下味をつけていたかじきに、片栗粉をまぶして油で揚げる
- ④ 揚げたかじきに、たれをからめて完成。

甘辛いたれと、油で揚げたかじきが子どもたちには人気です☆
タレは二倍量作ってもいいかもしれません！