

主食 「ポパイチャーハン」

★保育所おすすめメニュー★

<材料(2人分)>

〔白米	120 g
〔水	180 ml
ほうれん草	60 g
にんじん	20 g
たまねぎ	20 g
コーン	20 g
しめじ	16 g
ピーマン	20 g
合びきミンチ肉	20 g
塩	少々
固形コンソメ	少々
植物油	小さじ 1/2

🌸作り方🌸

- ① 白米は洗ってザルにあげ、定量の水で炊く。
 - ② にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマンはみじん切りにする。
固形コンソメは砕いておく。
 - ③ ほうれん草はゆでて、3cmぐらいに切り、絞る。
 - ④ フライパンに油をしき、合びきミンチ肉を炒め、野菜を加えて味を整える。
 - ⑤ ④に炊きあがったご飯を混ぜ、味を調えて火を止める。
 - ⑥ 最後に③のほうれん草を入れて混ぜる。
- ※ お好みで味つけを調節してください。