

ふきよせあこわ

9月

摂津市立認定こども園

<材料>

米	40g
もち米	20g
鶏もも肉皮なし	10g
ムキエビ	20g
にんじん	10g
きのこ類(しめじ、まいたけ等)	10g
くり	10g
いんげん	5g
濃口醤油・淡口醤油	各1g
酒	1g
だし(かつお・昆布)	少々
サラダ油	少々

<1人分>

<作り方>

鶏もも肉皮なし…1cm角に切る
ムキエビ…酒をふる
にんじん…せん切り
きのこ類…石づきをとり小口切り
くり…大きければ一口大に切る
いんげん…茹でて小口切り

みんなで作ってね☆



- ① 米、もち米は洗い、水を加えて炊く。
- ② サラダ油を熱し、鶏もも肉とムキエビを炒める。
- ③ にんじん、しめじ、くりを加えて炒め、Aを加えて煮る。
- ④ ①に、③と茹でたいんげんを加え、混ぜ合わせる。

A

きのこを使った秋らしいメニューです。おこわとは、もち米を蒸したり炊いたりした料理のことです。もちりしていて冷めても美味しく食べられます。きのこには食物繊維やビタミンB群、ビタミンD、カリウムなどが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を促進するはたらきがあり、骨を丈夫にしてくれます。また、きのこ類には旨み成分も多く含まれているため、スープや炒め物等、色んな料理に取り入れてみましょう。