

徳島市立保育所・認定こども園おすすめ!!

ゆきだるまランチ

肉みそ

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
合ミンチ	30	150	
にんじん	10	50	中1/4本
しいたけ	10	50	4個
白ごま	2	10	大さじ2弱
サラダ油	1	5	小さじ1
みそ	2.5	12.5	小さじ2
砂糖	2.5	12.5	小さじ4
濃口しょうゆ	2	10	大さじ1/2強
酒	1	5	小さじ1
水	1~5	5~25	

- ① にんじん、しいたけをみじん切りにする。
- ② 油を熱し、合ミンチ、にんじん、しいたけを炒める。
- ③ 酒、砂糖、濃口しょうゆ、水を加え、煮る。
- ④ みそを加え、焦がさないように弱火で、水気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 白ごまを加えて仕上げる。



~メモ①~

ナムルの青菜は、ほうれん草、小松菜、チンゲン菜等、手に入りやすいものを選んでください。緑黄色野菜は栄養たっぷりなので、意識して摂取しましょう♪

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
米	50	250	
ケチャップ	2	10	大さじ1/2強
ミニトマト	7.5	37.5	2~3個

ナムル

食品名	こども1人分 (g)	作りやすい量 (5人分)	目安量
青菜	20	100	1/2束
にんじん	5	25	中1/8本
もやし	15	75	1/3袋
砂糖	0.5	2.5	小さじ1
濃口しょうゆ	1.2	6	小さじ1
ごま油	0.3	1.5	小さじ1/2

- ① 青菜は食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切り、もやしはざく切りにし、茹でて冷ます。
- ② 水気を切った材料を、合わせた調味料で和える。

盛り付け

- ① ご飯を炊き、ゆきだるまの形にする。
- ② 小さくカットしたミニトマトを帽子に見立てて飾る。
- ③ ケチャップで顔を書く。
- ④ 肉みそ、ナムルを添えて出来上がり♪

~メモ②~

肉みそとナムルをご飯に混ぜて、ピンパ風に食べてもOK◎
ミニトマトやうずら卵等、丸くて表面がつるつるしている食材は、誤嚥・窒息につながりやすいため、小さくカットして提供しましょう。