



すくすく Power 令和5年 5月

えいようだより
～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

～簡単でおいしい炊き込みご飯レシピ～

炊き込みご飯は、保育園の給食で子どもが好きなメニューのひとつです。炊飯器に材料をすべて入れて炊くと出来上がります。基本の味つけと具材を変えるだけで、いろいろな種類の炊き込みご飯が楽しめます。

＜炊き込みご飯の基本の味つけ＞

米3カップ（3合）に対して

使用する調味料は、

塩味にする場合：塩 小さじ1

醤油味にする場合：醤油 大さじ1

＜作り方のポイント＞

- 炊き込む具材に合わせてお好みで＜炊き込みご飯の基本の味つけ＞を選びます。
- 炊飯器に米、具材、選んだ調味料を入れて、目盛りまで水を入れます。
- 昆布を1枚（10cm位）入れるとよりおいしさがUPします！
- ツナ缶、ハム、きのこ類、油揚げ、ちりめんじゃこなどの具材がおすすめです。

＜おすすめレシピ＞

ツナ缶 + ミックスベジタブル



＜材料＞

米 3合
 ツナ缶（油をきる）1缶
 ミックスベジタブル 大さじ3
 （凍ったままでも良い）
 塩 小さじ1



☆ツナ缶の代わりにハム、ベーコンもおすすめです。

さば缶 + しめじ + しょうが



＜材料＞

米 3合
 さば缶（汁ごと）1缶
 しめじ（ほぐす）1/2袋
 おろし生姜 少々
 醤油 大さじ1



☆さば缶（みそ煮）で作ると甘めに仕上がります。小ねぎを添えると彩りが良いです。

油揚げ + ちりめんじゃこ + 木綿豆腐



＜材料＞米 3合 ・油揚げ 1枚（千切り） ・ちりめんじゃこ 大さじ3
 木綿豆腐 1/2丁（150g程度） ・醤油 大さじ1

☆刻みのりやいりごまを添えると風味が良くなります。

