

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

グリーンピースご飯



【材料】子ども6人分

- ・精白米……………2合
- ・水……………適量
- ・塩……………ひとつまみ
- ・さや入りグリーンピース……60g～
- ・酒……………小さじ1強
- ・しょうゆ……………小さじ1/3

〈子ども1人分〉

・エネルギー	181 ｷｯｶﾘ-
・たんぱく質	3.3g
・脂質	0.5g
・塩分	0.2g

【作り方】

- ① 水1カップに塩を入れて煮立たせ、むいたグリーンピースを入れて茹でる。
茹で上がったらグリーンピースをざるにとって水気を切り、茹で汁はとっておく。
- ② 洗米した米、①の茹で汁と酒、しょうゆを炊飯釜に入れて、2合の目盛り
のところまで水を足し、炊飯する。
- ③ ①のグリーンピースを炊きあがったご飯に混ぜる。

