



# たけのこ 保育園

食物繊維たっぷり！ごぼう鶏飯 (郷土料理)  
中華風カニカマともやしのサラダ  
フルーツヨーグルト  
牛乳



食物繊維たっぷり！ごぼう鶏飯

【材料】1人分

・ ささみ	18g	・ 乾燥椎茸	2g
〔・ 卵	10g	・ 砂糖	1.2g
砂糖	1g	濃口醤油	1.2g
・ 人参	12g	〔・ ごぼう	25g
〔・ 鶏がらスープの素	2.7g	砂糖	1.8g
・ 淡口醤油	1g	濃口醤油	1.8g
・ きざみのり	0.3g	〔・ 切干大根	1g
		砂糖	0.5g
		濃口醤油	0.5g

【作り方・ポイント】

1. ささみを湯がいて裂いておく  
**ポイント** (お湯は捨てず出汁にする!!)
2. 卵・砂糖を合わせて錦糸卵を作る。
3. ごぼうは筴がきにして  
砂糖・濃口醤油で煮込む。
4. 人参は千切りにして湯がいておく。
5. 椎茸、切干大根を戻して千切りにし  
砂糖・濃口醤油で煮込む。
6. ささみを湯がいたお湯に鶏がらスープの素  
と淡口醤油で味をつけてスープを作る。
7. 皿にきれいに盛り付けて最後にきざみのり  
をのせ、スープをいれて出来上がり♪♪