



利府聖農保育園・青葉台保育園

～5月誕生日会メニュー～



5月15日に青葉台保育園
5月16日に利府聖農保育園
で5月の誕生日会を行いました。

5月ということで
筍ごはんを鯉のぼりの形にして
目はちくわとグリーンピース
ウロコはにんじん



- ☆筍ごはん
- ☆鶏の唐揚げ
- ☆キャベツのマヨネーズ和え
- ☆ミニトマト
- ☆おくらのスープ
- ☆キウイフルーツ



～筍ごはんの作り方～



○材料（5人分）○

- ・米 …………… 2カップ
- ・筍(水煮) …… 50g
- ・人参 …………… 25g
- ・油揚げ …… 15g
- ・干しいたけ …… 5g
- ・糸こんにゃく …… 50g
- ・しょうゆ …… 15g(大さじ1弱)
- ・みりん …… 5g(小さじ1弱)
- ・酒 …………… 5g(小さじ1)
- ・さとう …… 5g(小さじ2弱)
- ・塩 …………… 2.5g(小さじ1の半分)

飾り用

- ・ちくわ
- ・グリーンピース

- ① 筍と水で戻した干しいたけは薄切り、人参はせん切りにする。
- ② 油揚げは細切り、糸こんにゃくは短く切って、お湯で茹でる。
- ③ 分量の米を水で研いで洗う。
- ④ 筍、干しいたけ、人参と茹でた油揚げ、糸こんにゃく、調味料(しょうゆ・みりん・酒・さとう・塩)を入れて鍋で煮たら、ざるにうちあげる。
- ⑤ 釜に研いだ米と④の煮汁を入れて炊きあげる。
- ⑥ ④で茹でた具を炊いたご飯と混ぜ合わせる。
- ⑦ 飾り用のちくわとグリーンピースは茹でる。
- ⑧ ちくわは輪切りに薄く切りに、人参はウロコみたいな形(三角形)に切る。
- ⑨ 筍ごはんが炊けたら、ごはんを魚の形にする。
(図では、大きめのハートの型を使って、形を取りました。)
- ⑩ 型取った筍ごはんの上に、写真のように目はちくわとグリーンピース、ウロコは人参を使って、飾りつける。