

そぼろおにぎり



材料(5個分)

- ・ごはん…2合
- ・鶏ひき肉…200g
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・ニラ…1/10束
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・みりん…大さじ2
- ・ごま油…小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにし、ニラは5mm幅に切る。
- ② ごま油でみじん切りにした玉ねぎと鶏ひき肉を炒める。
- ③ 鶏ひき肉に火が通ったらニラを入れて混ぜ、しょうゆとみりんを加えてなじませる。
- ④ 炊き上がったごはんを混ぜて、おにぎりを握る。

POINT!

- ◇ 前日にそぼろ丼にして、残りのそぼろを使うと簡単に作れます。
- ◇ 玉ねぎはすりおろしてもよいです。
- ◇ 保育園では彩りで、赤と黄色のパプリカもみじん切りにして入れています。

栄養価(幼児1人分)…1個分

エネルギー 309kcal たんぱく質 9.9g カルシウム 11mg 鉄 1.1mg

