

いるティー ライス



材料(いるティーのお顔2つつ分)

・ごはん	250g
・玉ねぎ	1/4個(50g)
・にんじん	1/4本(20g)
・ピーマン	1/2個(15g)
・鶏ひき肉	30g
・サラダ油	小さじ1
・バター	小さじ1/2
・カレー粉	小さじ1/5
・しょうゆ	小さじ1/2
・塩こしょう	各少々
〈お顔のパーツ〉	
・ウインナー	2本
・黒豆(煮豆)	4個
・にんじん	輪切り大小2枚
・ブロッコリー	4房
・トマトケチャップ	適量
・マヨネーズ	小さじ1

作り方

- ① 〈お顔のパーツ〉 ウインナーはたこさんウインナーにし、にんじんとブロッコリーとともに茹でておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら②を加えてさらに炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、バター、カレー粉、温めたごはんを加えて炒める。
- ⑤ しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥ ⑤の半量を皿によそってお顔の形を丸くととのえる。
- ⑦ ①で作った〈お顔のパーツ〉を使っているティーの顔を作る。



入間市マスコットキャラクター「いるティー」

1人分 370kcal 食塩相当量 1.0g

栄養価計算には、日本食品標準成分表2020年版(八訂)を使用しております。

**このレシビは、入間市 市政50周年の年に
公立保育所給食の行事食として提供しました！**

みんなでたのしくつくて、
たべてね♪

