

いるティーライス



入間市 市制 50 周年の年に
公立保育所給食の行事食で
提供しました！

材料：いるティーの顔 2つ分

ごはん 250g

玉ねぎ 1/4個

にんじん 20g

ピーマン 1/2個

鶏ひき肉 30g

サラダ油 小さじ1/2

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

〈顔のパーツ〉

ウインナー 2本

(たこウインナーにして炒めておく)

黒豆(煮豆) 4個

にんじん 輪切り大小2枚

(半月切りにしてゆでておく)

トマトケチャップ 適量

ブロッコリー 4個分

(小さい房に分けてゆでておく)

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにします。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉を加えて炒めます。肉の色が変わったら、①を加えてさらに炒めます。
- ③ 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ます。
- ④ しょうゆ、塩、こしょうを加えて、味をととのえます。
- ⑤ ④の半分の量を皿によそって丸く形を整えます。
- ⑥ 〈顔のパーツ〉を使って、いるティーの顔になるように盛り付けます。

みんなで楽しく作って、
召し上がってください！

