



令和3年5月おすすめ献立

えんどうごはん



えんどうごはんの日の献立

えんどうごはん えびのてんぷら 茹でブロッコリー
みそ汁
おやつ：10時 ビスケット 3時 かしわ餅

材料

※調味料は、まるで表示しています。

調理時間(45分程度) 【8人分】

えんどうごはん 米 360g (2合)
さやえんどう 140g (さや付き)

〇酒 大さじ2杯
〇塩 小さじ2分の1杯

出し昆布 2g



えんどうごはんの作り方

1

さやえんどうをむく。
(保育所・園では、食
育としてえんどうの皮
をむきます。)

2

水を米ひたひたまで入
れ、酒を入れてから、
規定量のところまで水
を入れる。

3

塩を入れ全体を混ぜ
る。

4

次にえんどう、だし昆
布を入れる。

コツ・ポイント

水分量の中に酒の分量を含む
量にできるように調整する。



ーロメモ

旬の食材を簡単に味わえるメ
ニューです。

