



むぎのたね



2026年4月号

野のはな空のとり保育園

【骨太チャーハン】

【材料】 4人分

・ごはん	4杯分
・人参	1/4本
・桜えび	大さじ1
・いりごま	大さじ1
・しらす	大さじ2
・小ねぎ	20g
・コーン缶	大さじ2
・ごま油	小さじ1
◎オイスターソース	大さじ1
◎塩	適量
◎こしょう	適宜

カルシウムがたくさん摂れる
保育園のおやつメニューです



【作り方】

- ① 人参は皮をむきみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、人参・小ねぎを炒める。
- ③ 桜えび・しらす・ごま・コーン缶を加えてさらに炒め、オイスターソースで具材に味付けをする。
- ④ ごはんを加え、具材と混ぜ合うように炒める。
- ⑤ 塩・こしょうで味を整える。

ポイント

- ・桜えびやしらす、ごまの旨味で、使用する調味料も少なく、塩分を抑えることができます。
- ・レタスや小松菜などの野菜や、ひじきを加えてもおいしいです。