

保育所のおすすめレシピ

主食 ★ハッピーごまちゃんライス



八潮市のマスコットキャラクター
ハッピーごまちゃん®



八潮市制施行50周年記念メニュー

エネルギー 277kcal/ たんぱく質 7.6g/ 食塩相当量 1g

材料（4人分）

【顔部分のごはん】	
ごはん	800g
（精白米の場合）	2合
鶏ひき肉	60g
玉ねぎ	1/3個
油	小さじ1
酒	小さじ1
カレー粉	少々
顆粒鶏がら	小さじ1/2弱
塩	少々
【頭部分とはちまき】	
小松菜	2/3わ
しょうゆ	大さじ1/2
トマトケチャップ	適量
【パーツ（目・耳）】	
魚肉ソーセージ	1/2本
黒豆（煮豆）	8粒

作り方

【顔部分のごはんを作る】

①玉ねぎはみじん切りする。

②具を炒める。

フライパンに油を入れて、中火で①の玉ねぎを炒める。

玉ねぎがしんなりしたら、鶏ひき肉、酒を加えて、木べらで炒め

ほぐす。鶏ひき肉の色が変わったら、カレー粉、顆粒鶏がら、

塩を加えて、味付けする。

③②の具材とごはんを混ぜる。

大きめのボールに炊いたごはん②の具材を混ぜ合わせる。

【頭部分を作る】

①小松菜はゆでて、2cmに切り、茎と葉は分けておく。

②水気をしっかりしぼる。しょうゆを加えて和える。

【盛り付けをして顔を作る】

①お皿の中央よりやや下に、丸く平らにごはんを盛り付ける。

②上部に小松菜の葉を盛り付ける。

③頭と顔の境目に小松菜の茎を縦に並べる。

その上にケチャップで一本線を引き、はちまき部分を描く。

④魚肉ソーセージは1cm幅に輪切りして、耳を作り、置く。

⑤黒豆を目として飾り、口をケチャップで描いたらでき上がり。

**ワンポイント：令和4年1月15日は八潮市制施行50周年です。
記念して保育所で提供した特別献立です。
みなさんもかわいく作って、楽しんで食べてみてください。**