

味ごはんの素 (ごはん 3~4 合分)

冷凍庫で保存ができる“ごはんの素”です。

食べたいときに解凍して炊きあがったごはんと混ぜるだけで味ごはんに。

(ごはんを混ぜるときは温め直してから混ぜてくださいね。)

ピースご飯

材料

グリーンピース 100g
(鞘から出したもの)
ちりめん 大さじ1~2
砂糖 小さじ1/3
塩 小さじ1/3
うすくち醤油 小さじ1弱

作り方

- ① グリーンピースは洗って、沸騰したお湯に入れてさっと湯がきザルにあけておく。⇒ここで冷凍しておく料理に使いやすい
- ② 鍋にちりめんと調味料を入れて一煮立ちさせたところに①を入れ落し蓋をする。調味料が煮立ったら火を止めて蓋を閉めそのまま冷ます。予熱で火が入るので食感が残る程度にする。
- ③ 調味液ごと冷凍保存用の袋に入れて、平らにして冷凍。

保育園では収穫したグリーンピースを鞘から取り出す仕事は子ども達に手伝ってもらい、たくさん集まったところでサッと湯がいて冷凍保存。肉じゃがやそば煮の彩りとして使ったり、ピースごはんを羽釜で炊いたりしています。すこし濃いめの味付けと、炊きあがったごはんに混ぜることでグリーンピースが苦手な子も食べやすくなるようです。

美味しく仕上げるコツは3つ

- ① サッと湯がいて青臭さを出さない。
- ② 鍋はグリーンピースが重なり合わないようになんべいのものを。
- ③ グリーンピースがシワだらけにならないように冷ますときは鍋のまま。



五目ごはん

材料

鶏もも肉 150g
人参 150g(1本)
ごぼう 150g(1本)
干椎茸 15g(5~6個)
酒 大さじ2
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1と1/2
醤油 大さじ3

作り方

- ① 干椎茸は汚れを取り除き、水でもどしておく。
- ② それぞれの食材を小さめに切る。
- ③ フライパンを火にかけ、鶏肉を炒めてしっかり火を通す。
(あっさり仕上げたいときは、ここで出てきた脂をキッチンペーパーに吸わせて取り除く)
- ④ ごぼう→人参・干椎茸の順に加えて炒め、調味料を全部入れて煮詰める。そのまま冷ます。
- ⑤ 調味液ごと冷凍保存用の袋に入れて、平らにして冷凍。

具材は冷凍できるものなら何でも！ きのこと類や筍、切干大根 etc.

人参は冷凍すると食感が変わりますが、小さめに切っておくと違和感がありません🥕

鶏肉の部位はお好みでどうぞ。地鶏を使うとコクが出ますよ🐔

炊飯するときにに入れて炊き込むと、お米に味がしっかりとしみこみます。もち米を混ぜても♪