

ごはんレシピ

ベーコン梅ピラフ

●材料（1人分）

ベーコン……………1／2枚
枝豆……………大さじ1
梅肉……………小さじ1
ご飯……………120g
油……………小さじ1／2



※イメージ写真

●作り方

- ①ベーコンは細切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を加えて脂がでるまで炒めたら、ご飯を加えて炒め合わせる。
- ③梅肉を加えて炒めながら調味し、茹でたさやから出した枝豆を加えて混ぜる。

（袋井西幼稚園より提供）

ご飯おやき

●材料（2人分）

温かいご飯……………200g
ハム……………1枚
たまねぎ（みじん）…大さじ2
パセリ（みじん）…大さじ1
ピザ用チーズ……………大さじ3
卵……………小1個
薄力粉……………大さじ1
油……………少々
トマトケチャップ……適宜



※イメージ写真

●作り方

- ①ご飯は手で軽くつぶす。
- ②ハムはみじん切りにし、ご飯、たまねぎ、チーズ、パセリ、卵、薄力粉を加え、ゴムべらでよく混ぜ合わせます。
- ③4等分して小判形に整え、油を薄くひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
- ④ケチャップをかけていただく。

（袋井西幼稚園より提供）