



邑知保育園 ホタルランチ(1人分)

* 材料名

お米(炊いておく)	60g
玉ねぎ	10g
にんじん	5g
ピーマン	5g
ベーコン	10g
バター	3g
コンソメ	1g
塩・こしょう	少々
スキムミルク	8g
トッピング	
〈ホタル〉小なす、〈目〉ケチャップ	小なす1/2本
〈おしりの光〉うずらの卵(水煮)	1個
〈闇夜〉刻みのり	少々
〈星〉ホールコーン	5g
〈星〉スライスチーズ	1枚
〈ホタル草〉ブロッコリー	15g

* 作り方

1. ミルクライスを作る。フライパンにバターを溶かし、ベーコン、野菜をよく炒め、ご飯を入れ炒める。コンソメ、塩、こしょうで味付けをし、最後に少量のお湯で溶いたスキムミルクを入れる。
2. 小なすはへたを取らずに縦に4等分し、ホタルをイメージして切り込みを数か所入れ、高温の油でさっと揚げる。皮を下にして揚げると、紫色がきれいに仕上がる。
3. うずらの卵は横半分にカット、スライスチーズは星型に型抜きする。
4. ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでする。
5. お皿に1のごはんを盛り付け、その上にトッピングする。

【先生方のコメント】

毎年6月に入ると心待ちにしている子どもたち。「ホタル食べるのかわいそう～」と言いながらも、いつもは苦手とするなすもホタルの魅力でパクリ！でした。

