



まだ暑い日が続き、夏の疲れが出て食欲が落ちやすい時期です。そこで今回は、保育園で人気のレシピをご紹介します。メキシカンライスとは、メキシコの代表的な米料理です。カレーの風味とケチャップの甘さがあり、お子さんも食べやすいので、ぜひお家でも作ってみてくださいね。

メキシカンライス

【材料】（幼児4人分）

- ・米 240g
- ・鶏肉 80g
- ・にんにく 少々
- ・酒 少々
- ・人参 70g
- ・玉ねぎ 110g
- ・トマト 90g
- ・エリンギ 20g
- ・ピーマン 20g
- ・油 適量

<調味料>

- ・スープの素 小さじ1と1/3
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・ケチャップ 大さじ1と1/2
- ・塩こしょう 少々

鶏肉などお子さんの
食べやすい大きさに
切ってあげてください



【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、すりおろしたにんにくと酒につけて30分ほどおく
- ②トマトは湯むきしてザク切り、人参・玉ねぎ・エリンギ・ピーマンは5mm角に切る
- ③フライパンを熱し、油をあたため、①を炒める
人参・玉ねぎ・エリンギ・ピーマン・トマトの順に加えて炒め、調味料で調味する
- ④炊きあがったご飯に、③の具を混ぜて出来上がり！

メキシカンライスを基にした離乳食

【7～8か月頃】

鶏ささみ・人参・玉ねぎをだし汁で
柔らかく煮てつぶす



【9～11か月頃】

鶏ささみ・人参・玉ねぎ・トマトを
だし汁とケチャップで柔らかく煮る



人参はスティック状
にしてつかみ食べが
できるようにしてあ
ります



◆お問い合わせ・相談◆

【月～金曜日 9:00～17:00（祝日年末年始を除く）】

- 守山保育園エリア支援保育所 TEL 791-5318
- 瀬古保育園エリア支援保育所 TEL 793-3707
- 小幡保育園エリア支援保育所 TEL 791-1323
- 大森保育園エリア支援保育所 TEL 798-2212

☆各保育所で、相談ができます
子育て情報も紹介しています

