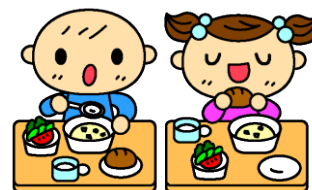


保育園給食 おすすめレシピ



子ぎつねおにぎり

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
米	240 g	1.5合	40 g
油揚げ	30 g	1枚	5 g
だし汁	適 量		適 量
砂糖	3 g	小さじ1	0.5 g
しょうゆ	7.2 g	小さじ1強	1.2 g

※1、2歳児の分量は、8割程度です。

※大人は、子ども1人分の約2倍です。量は適宜調節してください。

<作り方>

- ① 米は少し固めに炊く。
- ② 油揚げは、油抜きをして細切りにする。
- ③ ②の油揚げをだし汁と砂糖・しょうゆで調味し、煮る。
- ④ ③を①に加え混ぜ、おにぎりにする。