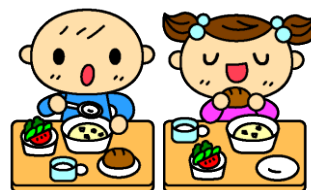


保育園給食 おすすめレシピ



たけのこおにぎり

材料名	ご家庭4人分 (大人2、子ども2)	目安量	保育園1人分 (3歳以上)
米	240 g	1.5合	40 g
たけのこ(水煮)	60 g	1/3個	10 g
油揚げ	24 g	1枚	4 g
だし汁	適量		適量
しょうゆ	7.2 g	小さじ1強	1.2 g
砂糖	2.4 g	小さじ1弱	0.4 g
塩	少々		少々
酒	4.8 g	小さじ1弱	0.8 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 たけのこ油揚げを、それぞれ熱湯に通したら、短めの千切りにし、だし汁に調味料を入れて煮る。

② 米はといで浸水させておき、炊く直前に①の煮汁を加えて炊く。

※水+煮汁は、1.5合の水加減に合わせて炊く。

③ 炊きあがったら①の具をのせて蒸らす。混ぜ合わせておにぎりにする。