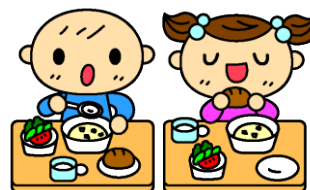


保育園給食 おすすめレシピ



夕焼けおにぎり

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
昆布(だし用)	0.6 g	5cm × 2cm	0.1 g
酒	12 g	大さじ1弱	2 g
塩	3 g	小さじ1/2	0.5 g
しょうゆ	1.8 g	小さじ1/3	0.3 g
にんじん	60 g	1/2本	10 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 米をとぎ、浸水させる。にんじんはすりおろす。
- ② ①の米とにんじん、昆布、調味料を炊飯器に入れ、目盛りまで水を加えて炊く。
- ③ 昆布を取りのぞき、よく混ぜたら、おにぎりにする。