

# 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<br>(大人2、こども2) | 目安量   | 保育園1人分<br>(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 たけのこと油揚げを、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。