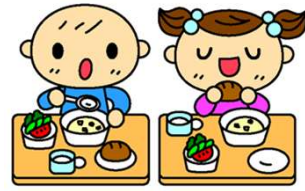


保育園給食 おすすめレシピ



たけのこおにぎり

※1、2歳児の分量は、
8割程度となります。

材料名	ご家庭4人分 (大人2、こども2)	保育園1人分 (3歳以上)
米	1合半(240g)	40 g
たけのこ(ゆで)	60 g	10 g
油揚げ	1枚(24g)	4 g
だし汁	適量	適量
しょうゆ	小さじ1強(7.2g)	1.2 g
砂糖	小さじ1弱(2.4g)	0.4 g
塩	少々	少々
酒	小さじ1(4.8g)	0.8 g

<作り方>

- ①たけのこと油揚げは、それぞれ熱湯を通したら、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。
- 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。