


保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

| | | | |
|---|---------------------|-------|--|
| 献立名 | チーズおにぎり (おやつ) | | |
| ※大人4人分 | | |  |
| 材料 | 分量 | 備考 | |
| 米 | 1.5合位 (230～240g) | 5mm角切 | |
| 水 | 米と同量 | | |
| しょうゆ | 小さじ1 (6g) | | |
| チーズ | 60g | | |
| かつお節 | 小2パック (6g) | | |
| いりごま (白) | 大きじ1 (6g) | | |
| 手順 (家庭用) | | | |
| <p>(1) 米をとぎ、炊飯器の目盛りどおりに水を入れ、しょうゆを加えて炊く。</p> <p>(2) チーズは5mm角に切っておく。</p> <p>(3) ご飯が炊けたら、熱いうちに、チーズ、かつお節、ごまを加え、米粒がつぶれないようざっくり混ぜ合わせる。</p> <p>(4) お好みの形や大きさに握って出来上がり。</p> | | | |
| 給食室からのメッセージ | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・チーズとかつお節の風味が食欲を刺激して、カルシウムがとれるボリュームおやつです。 ・チーズの種類によって味、出来上がりが変わります。ピザ用チーズを加えてのび～るおにぎり、チーズを混ぜずに、スライスチーズを海苔のように外から巻いてみるのも楽しいですね。 ・かつお節は細かく粉砕してあるものが使いやすいです。 | | | |
| 栄養価 (幼児1人分) | | | |
| エネルギー158kcal たんぱく質7.6g 脂質9.6g 食塩相当量0.4g | | | |

※大人1人分は幼児1.5人分量です。



作成：新座市立第一保育園