


# 保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	福豆とじゃこのごはん（主食）			
分量 ※大人4人分				
材料	分量			備考
米	2合（300g）			
塩	小さじ1/2（3g）			
酒	小さじ1/2（2.5g）			
昆布（だし用）	3cm角位			
福豆	35g			
ちりめんじゃこ	20g			
手順（家庭用）				
<p>（1）米を研ぎ、炊飯器の通常の水加減でセットする。</p> <p>（2）（1）に塩と酒を入れて混ぜ、だし昆布を米の上のにせる。</p> <p>（3）（2）の上に福豆、ちりめんじゃこをのせて炊く。</p> <p><b>給食室からのメッセージ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・余りがちな節分のお豆を使った香ばしい豆ご飯です。</li> <li>・だし昆布は顆粒のだしでもOKです。</li> <li>・炊き込みご飯の具に福豆を加えて炊いてもよいと思います。</li> </ul>				
<p>栄養価（幼児1人分）</p> <p>エネルギー186kcal たんぱく質5.9g 脂質2.0g 食塩相当量0.6g</p>				

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。

作成：新座市立北野保育園

