

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名		五平もち (おやつ)		
分量		4～5個分		
材料	分量	備考		
うるち米	1/2カップ			
もち米	1/2カップ			
水(炊飯時)	1と1/2カップ			
サラダ油	適量			
みそ	小さじ2 (12g)			(A)
砂糖	大さじ1 (9g)			(A)
すりごま	大さじ2 (12g)			(A)
水	大さじ2 (30g)			(A)
手順(家庭用)				
<p>(1) うるち米ともち米を研いで水を加えて炊く。</p> <p>(2) 炊けた米をボウルに移し、すりこぎやマッシャーなどで米の粒が小さくなる位までつぶす。</p> <p>(3) (2) を平たい小判形や丸形にする。</p> <p>(4) フライパンに油をひいて、弱火～中火で両面に焼き色がつくまで焼く。</p> <p>(5) みそダレを作る。(A) を混ぜ合わせ、弱火で5分位煮詰める。</p> <p>(6) (4) にみそダレを塗る。</p>				
<p>給食室からのメッセージ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中部地方の山間部に伝わる郷土食を家庭で作りやすいようにアレンジしました。 ・うるち米だけでも作れます。粘りのある米がベストです。 ・みそダレにくるみ等の粉末を入れたり、みそダレを塗った後にオーブントースターで焼いても美味しいです。みその種類によって色合いや風味が違うので、お好みの味噌で作ってみてください。 				
<p>栄養価(幼児1人分:日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づく栄養計算)</p> <p>エネルギー140kcal たんぱく質2.8g 脂質2.0g 食塩相当量0.3g</p>				

※大人1人分は幼児1～1.5人分量です。



作成:新座市立第一保育園