

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	里いもとじゃこのごはん (おやつ)			
分量 ※大人3～4人分				
材料	分量			備考
米	2合			
里いも	3個			
油揚げ	1/2枚			
人参	小1/2本			
ごぼう	1.5cm位			
昆布	2cm位			
しょうゆ	大きじ1			
酒	小さじ1			
手順 (家庭用)				
<p>(1) 米はといでザルにあげ、水気を切っておく。</p> <p>(2) 里いもは厚さ5cm位のいちょう切り、油揚げは1cm幅位、人参、ごぼうはせん切りにしておく。</p> <p>(3) 炊飯器の釜に米としょうゆ、酒を加え、2合の目盛りまで水を入れる。</p> <p>(4) (3)の上に昆布と(2)の具材をのせて炊く。</p> <p>(5) 炊き上がったら昆布を取り出し、混ぜて出来上がり。</p>				
給食室からのメッセージ				
<p>・ごはんを良く混ぜると里いもがねっとり、ザックリ混ぜるとホクホクとした食感が味わえます。</p>				
栄養価 (幼児1人分)				
エネルギー157kcal たんぱく質4.5g 脂質1.8g 食塩相当量0.4g				

※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