

# 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 里いも 油揚げ 人参 ごぼう ちりめんじゃこ  昆布 しょうゆ 酒		
2合 3個 1/2枚 小1/2本 15cm位 15g  2cm位 大さじ1 小さじ1		
		
手順（家庭用）		
(1) 米はといでザルにあげ、水気を切っておく。 (2) 里いもは厚さ5mm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。 (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。 (4) (3) の上に昆布と(2)の具材とちりめんじゃこをのせて炊く。 (5) 炊き上がったら昆布を取り出し、混ぜて出来上がり。		
給食室からのメッセージ		
・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。		
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