


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 1.5cm位 1.5g 2cm位 大さじ1 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。</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）の具材とちりめんじゃこをのせて炊く。</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> <p>給食室からのメッセージ</p> <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