



保育所の給食レシピ『さつまいもとお豆のおにぎり』

保育所では月に数回、米を使ったおやつを提供しています。
米を使ったおやつは、ほとんどの子どもが食べることができ、腹持ちもよく人気のおやつです。

保育所で提供している米を使ったおやつ

- ぼたもち
- 五平もち
- 竹の子ご飯のおにぎり
- おはぎ(きなこ)
- 赤飯のおにぎり
- わかめご飯のおにぎり
- コーンご飯のおにぎり などを提供しています。

今回は、さつまいもとお豆を使ったご飯(おにぎり)を紹介します。ご家庭でもおやつにいろいろなおにぎりはいかがですか？

「さつまいもとお豆のおにぎり」

《材料(子ども5人分)》

- | | |
|--------------|--------|
| ・米 | 1.5合 |
| ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・さつまいも | 90g |
| ・ゆで小豆(赤飯用小豆) | 30g |

【栄養価(幼児1人分)】

- | | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 185Kcal |
| ・たんぱく質 | 3.3g |
| ・脂質 | 0.5g |

《作り方》

1. 米は洗って、小豆の煮汁と塩を加えて普通の水加減にする。
2. さつまいもは1cmの角切りにして水にさらす。
3. 1にさつまいも、汁をきった小豆を入れ普通に炊く。
4. 3が炊きあがったらおにぎりにする。

