



保育所の給食レシピ 『春色ご飯』

「春色ご飯」

<材料 4人分>

米(うるち米)	160g
もち米	40g
人参	40g
コーン	40g
昆布	3g
塩	1.2g
しょう油(淡)	4g

<作り方>

1. うるち米ともち米を合わせて洗いざるにあげる。
2. 昆布は2~3cm幅に切り目を入れる。
3. 人参は、皮をむきすりおろす。
4. 炊飯器に米を入れ、普通の水加減(1.3合ぐらいの目盛り)にして昆布、塩、しょう油を加える。
5. 4にするおろした人参、コーンをのせ普通に炊く。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	194Kcal
・ たんぱく質	3.6g
・ 脂質	0.7g

