



保育所の給食レシピ 『大根飯(おにぎり)』

《材料(幼児1人分)》

| | | | |
|---------|------|---------|------|
| ・米 | 40g | ・B しょう油 | 1g |
| ・大根 | 30g | ・B 昆布 | 0.5g |
| ・A 鰹だし汁 | 適宜 | ・B 鰹だし汁 | 適宜 |
| ・A 酒 | 1g | ・大根葉 | 5g |
| ・A みりん | 2g | | |
| ・A 塩 | 0.5g | | |

《作り方》

1. 米は普通に洗う。
2. 大根は1cm角に切る。鍋に大根を入れ、Aのひたひたのだし汁、酒、みりん、塩を入れて加熱して大根を煮る。
3. 2を大根と煮汁に分ける。
3. 大根葉は細かく切り、茹でて水気を絞る。
4. 炊飯器に米を入れ、Bのだし汁と他の調味料、3の煮汁を合わせ入れて普通の水加減になるようにする。
5. 4に3の大根と昆布をのせて炊く。
6. 炊き上がったご飯に3の大根葉を加えさっくり混ぜる。
(7. おにぎりにする。)

【栄養価(幼児1人分)】

| | |
|--------|---------|
| ・エネルギー | 163Kcal |
| ・たんぱく質 | 4.3g |
| ・脂質 | 0.5g |

