



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

