



保育所の給食レシピ 「五平餅」

「五平餅」<材料 子ども5人分>

米	1/2合(75g)
もち米	1/2合(75g)
塩	小さじ1/3(1.5g)
みそ	15g
砂糖	20g

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	129Kcal
・ たんぱく質	2.4g
・ 脂質	0.6g

<作り方>

1. 米ともち米は一緒に洗い1合の水加減にして30分ぐらい給水させ炊く。
2. みそ、砂糖を鍋に入れ極少量の水を加えてよく混ぜ中火にかけて、木しゃもじで鍋底からかき混ぜてふつふつとしたら火を止める。
3. 1が炊けたらすりこ木で少し米粒がつぶれるようにつく。
4. 3を5個に分けて小判型に丸めてオープンシートを敷いた鉄板に並べ、2のみそを塗り230℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

★オーブントースターやフライパンでも焼けます。

