

保育所の給食レシピ 『若草きなこおにぎり』

《材料(作りやすい分量 幼児5人分)》

- ・米 1.5合(約210g)
- ・小松菜等の青菜 25g (塩ゆでして冷水にとり水気を切って細かく刻む)
- ・きなこ 25g
- ・きび砂糖(砂糖) 15g
- ・塩 少々

《作り方》

- 1 米は炊飯器で普通の水加減で炊く。
- 2 きなこと砂糖、塩を混ぜる。
- 3 1が炊けたら茹でて刻んだ小松菜を加えて混ぜる。(切るようにさっくり混ぜる)
- 4 手水をつけて3を俵型に丸めて2のきなこをまぶす。

【栄養価(幼児1人分)】

- ・エネルギー 196Kcal
- ・たんぱく質 4.7g
- ・脂質 1.7g

