

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

