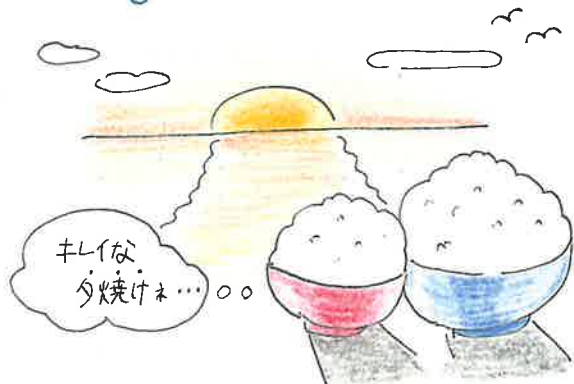


夕焼けごはん

<材料 4人分(大人2人+幼児2人分)>
米 240g (1.5合強)
にんじん 72g (小1本)
ごま油 2g (小さじ1/2)
薄口しょうゆ 12g (小さじ2)
酒 6g (小さじ1強)
昆布 適量

<作り方>

1. にんじんはすりおろす。
2. 米は通常通りの水加減にセットし、にんじん、昆布、調味料を加えて炊く。
3. 炊き上がったら昆布は取り除く。



ゆかせんせいのおススメ一言

人参をすりおろすのか
"し大変ですか、たまには
こんなまぜご飯もどうですか?
出汁昆布は炊く直前に入れます!"



祖納保育園給食担当発行

<栄養価(幼児1人あたり)>

エネルギー	カルシウム	食塩
153kcal	5mg	0.3g