

* 保育園のおすすめレシピ *

人参ごはん

<材料 幼児4人分>

米	1合(150g)
人参	中1/4本(40g)
醤油	小さじ2/3(4g)
酒	小さじ1弱(4g)
昆布だし	適量

<作り方>

- ① 人参は、すりおろすか千切りやみじん切りにする。
- ② 調味料・昆布だしを合わせて水加減をし、①と一緒に炊く。

ひとくちメモ

人参嫌いでもパクパク食べられる!?色鮮やかなごはんです。

水で炊いても十分美味しく出来上がりますが、昆布だしを使うとうま味がさらにアップします。



札幌市保育所給食基準献立より

☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ1=15ml

1カップ=200ml です。