

ひじきごはん			幼児8人分の分量（栄養価は幼児1人あたり）
材 料	分 量	備 考	作 り 方
米	2合（300g）		①米はといて、だし汁、しょうゆ、酒を合わせて2合分の水分量になるよう加水し、漬けておく。 ②ひじきは水につけてもどす。人参は千切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする。 ③①に②、砂糖、塩を加えて炊く。 ＊おにぎりにしても楽しく食べることができます。
人参	1/3本（約50g）	せん切り	
油あげ	1枚	細切り	
ひじき(乾燥)	13g		
だし汁	50ml		
砂糖	大さじ1		
塩	少々		
しょうゆ	大さじ1と1/2		
酒	少々		
			エネルギー 146kcal たんぱく質 3.1g 脂質 1.3g カルシウム 32mg 鉄 1.2mg 食塩相当量 0.7g

