

混ぜ込みなり			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米は普通に炊く。油揚げは熱湯をかけて油抜きをして食べやすい長さの短冊切り、人参は食べやすい長さの細切りにする。 ②鍋に煮汁の調味料（砂糖、しょうゆ、酒、水）を入れ、油揚げと人参を加えて味がなじむように煮詰める。 ③ご飯が炊けたら、熱いうちにうちわで吹きながらすし酢（酢、砂糖、塩）と混ぜ合わせる。 ④③に②を加えて混ぜ合わせる。上から、ごまをかける。 *ごまは、混ぜ合わせても良い。
油あげ	1.5枚		
人参	30g		
砂糖	大さじ1	煮汁	
しょうゆ	小さじ1と1/2	//	
酒	小さじ1/2	//	
水	380ml		
白ごま(すりごま)	適量		
酢	大さじ3		
砂糖	大さじ2		
塩	少々		
			エネルギー 164kcal たんぱく質 3.3g 脂質 2.2g カルシウム 24mg 鉄 0.6mg 食塩相当量 0.2g

