| ひじきごはん | | | (幼児１人分の分量)　＊大人は２倍にしてください |
|---|---|---|---|
| 材　料 | 分　量 | 備　考 | 作　り　方 |
| 米 | 35g | | ①米はといで、水、だし汁、しょうゆ、酒を合わせて分量の水分量になるように加水し、漬けておく。<br>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。<br>③①に②、砂糖、塩を加えて炊く。<br><br>＊おにぎりにしても楽しく食べることができます。<br> |
| 人参 | 5g | | |
| 油あげ | 3g | | |
| ひじき(乾燥) | 1.5g | | |
| だし汁 | 6cc | | |
| しょうゆ | 3.5g | | |
| 酒 | 少々 | | |
| 三温糖 | 1g | | |
| 塩 | 少々 | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | エネルギー 146kcal　たんぱく質 3.1g　脂質 1.3g<br>カルシウム 32mg　鉄 1.2mg　食塩相当量 0.7g |
| | | | |