混ぜ込みいなり			(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仰ぎながらすし酢(酢、砂糖、塩)とごまを混ぜ合わせる。 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	5g		
人参	3g		
砂糖	1g	煮汁	
しょうゆ	1g	〃	
酒	0.5g	〃	
水	45cc		
白ごま(すりごま)	適宜		
酢	5g		
砂糖	2.5g		
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