

月見だんご<もち米>		(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
もち米	20g	大きじ1/2 小さじ1強	<p>米をとき、ざるにあけて水けをきる。炊飯器に米と水を入れてしばらくおいた後、炊く。            水は通常の炊飯と同量、又は気持ち少な目            ごま、砂糖、塩は混ぜ合わせておく。            米が炊き上がったら、すりこ木等で半つきにする。            を小さめのお団子サイズに丸め、をまぶす。</p> <p>目安としては子ども1人3個程度です。            ごまの代わりにきなこやあんこを使用していただいても美味しくいただけます。            のどに詰まらせないように、よく噛んで食べるようにしてください。</p> <div data-bbox="1005 613 1388 837" data-label="Image"> </div>
米	10g		
白ごま(すりごま)	5g		
砂糖	4g		
塩	少々		
			エネルギー 152kcal    たんぱく質 2.9g    脂質 3.0g カルシウム 62mg    鉄 0.7mg    食塩相当量 0.1g

料理名の後の( )の食品は特定原材料のうち使用している食品です。