

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		<p>米はといで、水、だし汁、しょうゆ、酒をあわせて分量の水分量になるように加水し、つけておく。 ひじきは水につけてもどす。人参は干切り、油揚げは熱湯をかけて油抜きをし細切りにする。 に、砂糖、塩を加えて炊く。</p> <p>おにぎりにしても楽しく食べることができます。</p> <div data-bbox="1002 598 1362 851" data-label="Image"> </div>
強化米	少々		
人参	5g		
油あげ	3g		
ひじき(乾燥)	1.5g	小さじ1	
だし汁	6cc	小さじ1強	
しょうゆ	3.5g	小さじ1強	
酒	少々		
三温糖	1g	小さじ1/3	
塩	少々		
			<p>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</p>

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。