


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		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>を加えて混ぜ合わせる。</p>
強化米	少々		
油あげ	5g		
人参	3g		
砂糖	1g	煮汁	
しょうゆ	1g	"	
酒	0.5g	"	
水	45cc	大さじ3	
白ごま(いりごま)	適宜		
白ごま(すりごま)	適宜		
酢	5g	小さじ1	
砂糖	2.5g	小さじ1弱	
塩	少々		
			
			<p>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</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。