

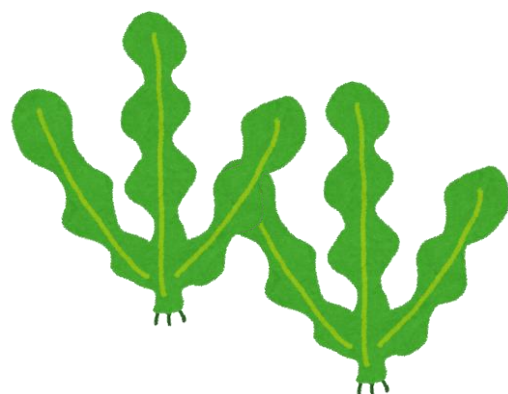
# 保育園給食のレシピ

## わかめご飯

分量 おとな 2 人  
子ども 2 人

作りやすい分量で  
表示してあります。

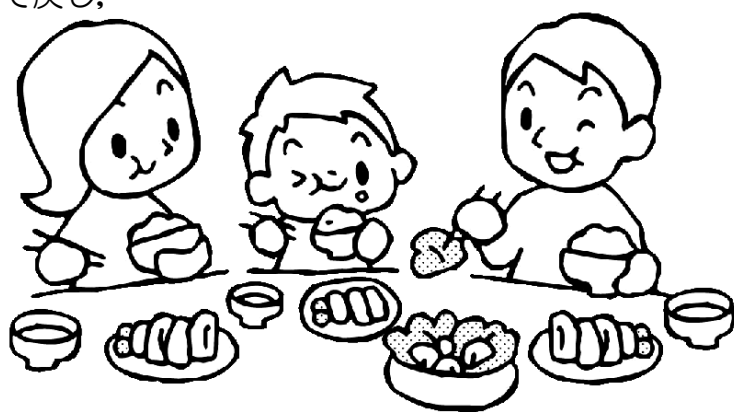
米	2 合
サラダ油	小さじ 1 g
塩	小さじ 1/2
生わかめ	10 g
白ごま	5 g



### 《作り方》

- ① 米を洗米し、分量とおりの水に浸水し、炊飯する。
- ② わかめは細かく刻んでおく。  
(塩蔵わかめの場合は、水につけて、塩抜きしてから刻む。)
- ③ 油を熱し、水気をよくきったわかめ、ごま、塩を炒める。
- ④ 炊き上がったご飯と、②を混ぜ合わせる。

※乾燥わかめで作る場合は、1 g 程度を水で戻し、  
刻み、③④の工程と同様に作ります。



### ～ポイント～

生わかめを使った、保育園で人気の給食レシピです。塩の分量で、味の調節ができます。ごまの香りが食欲をそそり、冷めても美味しいのでおにぎりやお弁当にいかがでしょうか。

### 《組み合わせ》

黄のお皿： わかめご飯  
赤のお皿： 肉，魚，豆腐料理  
緑のお皿： 和え物，煮物，炒め物 など

☆ この料理は「黄」のお皿です。