

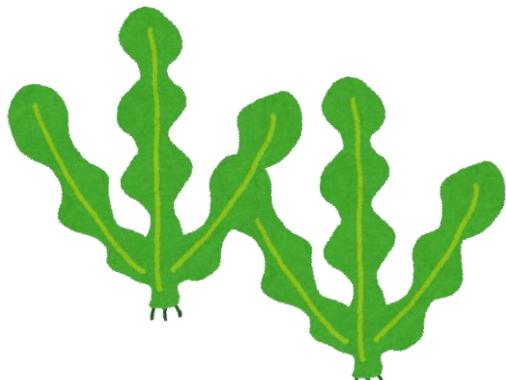
保育園給食のレシピ

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。

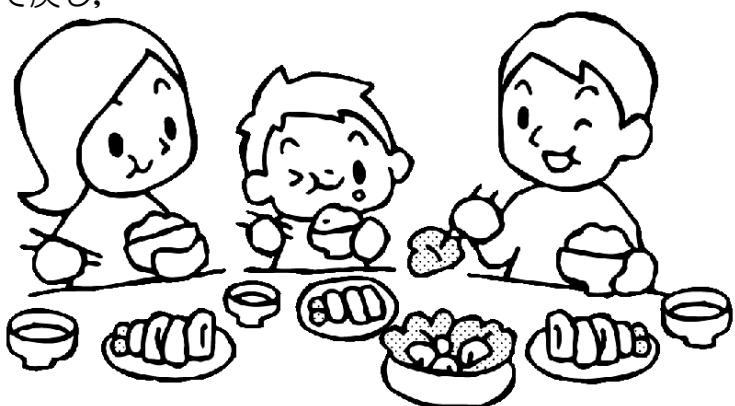
米	2合
サラダ油	小さじ1g
塩	小さじ1/2
生わかめ	10g
白ごま	5g



《作り方》

- ① 米を洗米し、分量どおりの水に浸水し、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、1g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。