

子どもが喜ぶ野菜レシピ



材料(大人4人分)

- ❁ 精白米……………2合
- ❁ 昆布……………10g
- ❁ にんじん……………80g
- ❁ しらす干し…20g
- A 濃口醤油……………大さじ 1/2
- 酒……………大さじ 1/2



夕焼けごはん



作り方

- ① お米はといて、水はいつもより少なめに入れ、昆布を入れて30分ほどおく。
- ② にんじんはすりおろし、Aと混ぜる。
- ③ ①から昆布を取り出し、②を加えてよく混ぜて、炊飯器のスイッチを入れる。
- ④ 炊きあがったら、しらす干しを加え、しゃもじでよく混ぜる。

子どもの適量(出来上がり量)

- 3歳以上 120g
- 3歳以下 100g

1人分(120g)
エネルギー
275kcal
塩分0.6g
野菜量20g