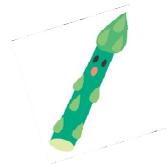


アスパラごはん



材料（子ども5人分）

米	1カップ（150g）
だし昆布	3cm角1枚
アスパラガス	3本
にんじん	20g
かつお節	2g
オリーブオイル	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① 米は洗い、だし昆布を入れて炊く。
- ② アスパラは輪切りにして、茹でる。
- ③ にんじんは粗みじんにする。
- ④ オリーブオイルを熱し、③を炒め、柔らかくなったらアスパラを炒め、かつお節・しょうゆを加えて炒め合わせる。
- ⑤ ①に④を混ぜ合わせる。
※かつお節は炒ると風味がよく、ダマになりにくい。



- ① お米をといでみよう
- ② 具をごはんに混ぜてみよう
- ③ おにぎりを作ってみよう



【子ども1人分栄養価 エネルギー168kcal たんぱく質3.3g 脂質2.4g 食塩相当量0.4g】