



人参としらすのおこわ



材料(2合分)

米	150g(1合)
もち米	150g(1合)
人参	40g(1/5本)
しらす	40g(大さじ7弱)
砂糖	3g(小さじ1)
みりん	9g(小さじ1と1/2)
醤油	12g(小さじ2)
塩	3g(小さじ1/2強)
だし汁	約450ml

※だし汁がない時は
顆粒だし 小さじ1強
水 約450ml

つくり方

- ① 米ともち米は一緒に洗って水に漬けておく。(目安は20~30分程度)
- ② 人参はせん切りにし、しらすは、臭みを抜くため熱湯をかけておく。
- ③ 炊飯器に①の米を、水を切って入れる。
- ④ ③に調味料を入れ、2合の目盛りまでだし汁を入れ、かき混ぜる。
- ⑤ ④の上に人参としらすを入れ、炊飯する。

栄養士からワンポイント

★保育園では、かつお昆布で出汁を取っています。顆粒だしを使う際は、なるべく塩分が入っていないものを使用してください。

★もち米が準備できない場合は、米2合で作っても大丈夫です。