

梅ごはん

暑い夏にぴったりの混ぜごはんです。
すっぱいのが苦手なこどもたちもこのレシピなら食べてくれます。
保育施設の人気ごはんメニューの1つです☆



材料（こども10人分）

精白米	2合（300g）
しらす干し	30g
小松菜	50g
梅干し	1個（20g）
白ごま	5g

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② 炊飯器に①、普段通りの水、梅干し、しらす干しを入れて炊く。
- ③ 小松菜は茹で、細かくきざんでおく。
- ④ ②が炊けたら、梅干しの種を取り除き、③、白ごまを入れて、よく混ぜ合わせる。

栄養価（こども1人分）

エネルギー：117kcal
たんぱく質：3.3g
脂質：0.9g
食塩相当量：0.6g
カルシウム：40mg



＊ワンポイントアドバイス＊



お好みで梅干しの量を調節してください。保育施設では、おにぎりにしておやつで食べることが多いですが、量を増やして昼ごはんや夜ごはんの主食にもおすすめです。

