

～園で人気の炊き込みご飯の作り方～

.....炊き込みご飯.....

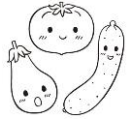
- ・お米 3合
- ・白だし 50ml
- ・お好みの野菜 (にんじん・きのこ類・ごぼう)
- ・ちりめんじゃこ

お水を3合に  
合わせて  
スイッチオン

- ◎アレンジ
- ・あさりの水煮缶を使うと鉄分強化!  
(煮汁も使用)
  - ・鮭の切り身を使うと  
DHA・ビタミンD強化!  
(骨があるのでお刺身の残りを使っ  
てもOK!)
  - ・鶏肉や豚肉でも good!

.....炊き込みピラフ.....

- ・お米 3合
- ・コンソメ 小さじ3
- ・ツナ水煮缶 1
- ・お好みの野菜 (玉ねぎ・人参・ミックスベジタブル)



お水を3合に  
合わせて  
スイッチオン

- ◎アレンジ
- ・ケチャップ 大さじ1.5  
仕上げにマーガリン大さじ1弱で  
チキンライス風!!
  - ・スクランブルエッグを乗せて  
たんぱく質強化!!
  - ・鶏肉やウインナーでも good

- ★残ったご飯は、おにぎりにして冷凍できます。
- ★炊き込みご飯は、タレ(みりん大さじ1・しょうゆ大さじ1)をつけて  
焼きおにぎりにしてもおいしいですよ。
- ★炊き込みピラフは、レトルトカレーをかけても good
- ★市販のカット野菜を添えたら、バランスもいいですよ!
- ☆暑い夏、手軽に栄養補給をしながら、乗り切りましょう!



お知らせ  
運動会は10月8日(土)になりました。