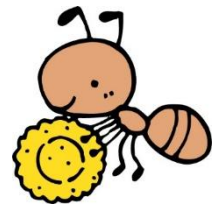




鶏そぼろおにぎり



<材 料>

4 人前

米 2 合 鶏ひき肉 100 g ※しょう油 10 g 砂糖 10 g 水 適量

<作り方>

- ① 2 合分の米を炊飯器で炊く。
- ② 小鍋に鶏ひき肉と※の調味料を入れて、水分がなくなるまで炒り煮にする。
- ③ ①と②を混ぜ込み、三角に握って出来上がり。



<ワンポイント>

保育所でおにぎりを作る時は、1・2 歳児 70 g、3・4・5 歳児 80 g を目安に作っています。
1 歳児は食べやすい様に 3 つに分けて、一口大に握っています。