



〈筍ご飯〉

(材料)

| | |
|-------|------|
| 米 | 2合 |
| たけのこ | 150g |
| 油あげ | 1枚 |
| ☆しょうゆ | 大1 |
| ☆さとう | 大1 |
| ☆酒 | 大2 |
| ☆みりん | 大2 |
| ☆白だし | 大4 |
| ☆ほんだし | 小1/2 |
| ネギ | 適量 |

- ① 筍は短冊切り
油あげ、せん切り
ネギ、小口切り
米を研ぎ、水に30分浸す
- ② 釜に☆の調味料を全て
入れる。水で調整する(冷ま)
- ③ かき混ぜる
- ④ 筍と油あげを入れ、スイッチ
を入れる
- ⑤ たきあがったら、ご飯をませ
茶碗に盛り、ネギ散らして
完成。

〈マカロニきなこ〉

(材料 1人分)

| | |
|------|------|
| マカロニ | 20g |
| きなこ | 大1 |
| さとう | 大1 |
| 塩 | 気ろ入れ |

- ① マカロニを表示通り茹です
 - ② ザルにとって、しっかり水切り。
冷ましておく。
 - ③ きなこ、さとう、塩を
混ぜ合わせておく。
 - ④ マカロニが冷めたら、
タッパーやビニール袋に入れ
 - ⑤ とまぜ合わせる(シャカカ)
- ※ マカロニがくっついていても
シャカカするとバラバラに
なります。

給食でも人気です!
おやつにぜひ!

