

(主材料)

米、あずき

(調理時間) 40分程度

※浸水、炊飯時間は除く

令和5年3月

(子ども1人分)

エネルギー 208kcal

たんぱく質 4.4g

赤飯

※ もち米と精白米を両方使って子どもも食べやすい&蒸し器を使わず炊飯器で手軽に! ※

《材料・分量》 子ども5~6人分 (おとな 約4人分)

もち米 1合

小豆(乾燥) 30g

精白米 1合

【トッピング】

水 400ml程度

黒ごま 3g(小さじ1)

食塩(A) 0.6g(小さじ1/10)

食塩(B) 1g(小さじ1/6)

「ごま+塩」が合わさった市販品を使用してもよいです!

【 作り方 】

* 子どもがお手伝いできそうなところ

①米は浸水させ、水を切っておく。



②小豆はさっと洗う。たっぷりの水でひと煮立ちさせ、湯を捨てる。



③再び鍋に小豆と分量の水(400ml程度)を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にする。



じっくりと茹でるのが大変!という方は、熱湯と小豆を保温ポットに入れ、数時間~一晩置いておくとやわらかくなります!

④指でつぶせる柔らかさになるまで煮たら火を止め、小豆とゆで汁に分ける。



⑤ゆで汁はアクを取り、冷ます。



⑥炊飯器に①、⑤、食塩(A)を入れる。炊飯器の2合の目盛りまで水を足し、小豆を加えて炊飯する。



炊飯器に、「おこわモード」等がある場合は、専用の設定を使用するとよいです!

⑦炊けたら混ぜ、器に盛り付ける。黒ごまと食塩(B)を合わせ、上からまぶす。



ごまは炒ってからまぶすと香ばしく、より美味しく仕上がります!



完成!



※赤飯を使った保育園の行事食※



【昼食】

赤飯、鶏肉のから揚げ、ポイルブロッコリー、甘酢和え、紅白すまし汁、いちご

【午後おやつ】

スポンジケーキいちごソース添え