

★かみごたえのあるメニュー★

具たくさんきつねおにぎり

(子ども1人分) エネルギー177kcal 食塩相当量0.3g



れんこん、きゅうり、わかめ、それぞれの食感が楽しめるおにぎりです。油揚げを開く前に、油揚げの上を菜箸で押し転がすと開きやすくなります。



【材料】

| | |
|------------------|----------------|
| | (子ども4人分) |
| ごはん | 320g |
| 油揚げ | 1と1/3枚 |
| きゅうり | 4cm厚さの輪切り(20g) |
| れんこん | 2cm厚さの輪切り(40g) |
| わかめ(乾燥、水でもどしたもの) | 小さじ4(20g) |
| 白いりごま | 小さじ4 |
| A だし汁 | 2カップ |
| 砂糖、しょうゆ | 各小さじ1 |

<作り方>

- ①油揚げの中を開き、熱湯をかけて油抜きをする。
- ②鍋にAを入れて煮立て、①を入れる。落としぶたをし、弱火で汁気が少なくなるまで煮含め、そのまま冷ます。
- ③きゅうりはみじん切りにする。れんこんはみじん切りにし、柔らかくゆでる。わかめは粗みじん切りにする。
- ④ボウルにごはん、③と白いりごまを加えて混ぜ、俵型ににぎる。
- ⑤②の油揚げをおにぎりに巻きやすいサイズに切り、④に巻く。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。