

保育園給食レシピ(公立保育園)



トウモロコシとじゃこの夏の炊き込みご飯

材 料	2~4人分	作り方
米 とうもろこし ちりめんじゃこ (または、しらすぼし) 酒 塩	2合 1本 大さじ2 大さじ2 小さじ1/2	①米を洗い炊飯器に入れ、とうもろこしの実、ちりめんじゃこを加える。 ②調味料を加える。 ③水を炊飯釜の規定量よりも数ミリ少なめに入れて炊飯する。



協力：真砂保育園