

レシピ紹介

* さつま芋と人参のおにぎり



今月のお楽しみ会はぱんだ組さんでした。
炊飯器でじっくり加熱すると、よりさつま芋が甘く仕上がり、
秋らしさを感じるおにぎりになりました。炊きあがり熱い
ので、粗熱を取ったのち、子どもさんと握って下さい。

※さつま芋・人参は保護者の方から頂きました。ありがとうございました。

【材料：作りやすい分量】

- ・米…2合
- ・さつま芋…中1本(200～300g)
- ・人参…中1本(150g)
- ・昆布…1枚(10cm大くらい)

(調味料)

- ・砂糖…大さじ1
- ・醤油…大さじ3
- ・みりん…大さじ2
- ・食塩…少々

【作り方】

- 1.米は研いで30分水につけます。
- 2.さつま芋は角切りに、人参も1/3は角切りに、残りはみじん切りにします。
- 3.米を釜に入れて、調味料と水を線まで入れます。材料を上のにのせて炊飯します。
- 4.炊き上がったたら、昆布を取り、好きな形に握ります。