



ひじきの炊き込みごはん

材料(4歳児3人分)

- ・米 1合
- ・醤油 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・芽ひじき 大さじ1/2(2g位)
- ・人参 1/10本
- ・白すりごま 適宜

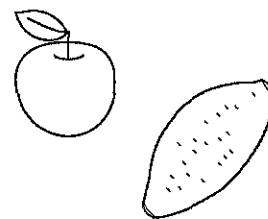
作り方

- ①炊飯器に洗った米、調味料を入れ、普通に炊くときの目盛りまで水を入れる。(時間があれば20～30分浸水する)
- ②ひじきを戻し、人参は千切りにする。(長ひじきの場合は切る)
- ③①に②を入れて炊く。
- ④炊き上がったら茶碗に盛り、白すりごまをかける。

さつまいもとりんごのバター煮

材料(4歳児1人分)

- ・さつまいも 50g(中1/6本位)
- ・りんご 15g(1/20個位)
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・バター 少々(小さじ1/4位)



さつまいも

作り方

- ①さつまいもとりんごは皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ②鍋に①とひたひたの水、砂糖を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③水気がなくなったらバターを加えて絡める。



※特に症状がひどいときは、医師の診断を受けましょう。