

主食

【ベジタブルみそ焼きライス】

使用野菜量 <1人分>

60 g

<材料>4人分

・大根	130g ( L 1/10本 )	・水	80g ( 1/3カップ )
・人参	80g ( M 1/2本 )	・ごま油	10g ( 小さじ2 )
・ほうれん草	45g ( 1/6束 )		
・小麦粉	70g ( 1/2カップ強 )		
・ご飯	200g ( 茶碗 1杯 )		
・砂糖	25g ( 大さじ2と1/2 )		
・味噌	30g ( 大さじ1と2/3 )		



<作り方>

- 1 大根・人参は短めにせん切りにし、柔らかくなるまで茹でる。茹であがったらザルにあげる。
- 2 ほうれん草をゆでて、しばって、根をのぞき1cmの長さに切る。
- 3 ボールに味噌、砂糖、小麦粉、水を入れ泡だて器でよく混ぜる。
- 4 3にご飯を入れて混ぜ、茹でた大根、人参、ほうれん草も入れ混ぜる。
- 5 フライパンに油をひいて、スプーンですくって円型に焼く。焦げ目がついたら、ひっくり返して裏面も焼く。
- 6 皿に盛り付ける。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
222kcal	4.2g	3.0g	43.2g	1.0g	

コメント

できあがり写真

・野菜 + ご飯でボリュームのあるおやつになります。野菜も小さく切り、味噌と砂糖で、子どもたちの好きな味に仕上げました。



作成者の所属

清瀬市