

きつねおにぎり



材料(5個分)

- ごはん…2合
- 油揚げ…3枚
- 砂糖…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2
- 水…50cc
- ごま…小さじ1

作り方

- ① 油揚げを細かく刻む。
- ② 鍋に水、砂糖、しょうゆを入れて煮立て①の油揚げを入れて煮詰める。
- ③ ごはんに②とごまを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③をおにぎりにする。

POINT!

- ✧ 稲荷寿司のように詰めるのではなく刻んだ油揚げを混ぜることで簡単メニューに。
- ✧ 市販の味付け稲荷揚げなどを使えば刻んで混ぜるだけ。
- ✧ 野菜を使用していないので、みそ汁や和え物などを付け合わせるとよいでしょう。

栄養価(幼児1人分)…1個分

エネルギー 316kcal たんぱく質 8.2g カルシウム 69mg 鉄 1.2mg

