おすすめごはん「きみごはん」

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| ☑【のましスイッチ】  □【おなかのましスイッチ】、  □【のましスイッチ】 | □１０ぐらいでできるもの  □いがない  □のになる  □どもがでつくれる  ☑でバランスがよい |
| ■レシピ 「　きみごはん 」 |
| ■できあがりの  N:\栄養士\特別給食関係\バイキング給食\H30\献立写真\画像データ\IMG_19802.jpg |
| ■（　４　）  ・　　　　２  ・たけのこ　１００ｇ  ・げ　　　　１  ・　　　　　１/３(50～70ｇ)  ・しょうゆ　大さじ１  ・だし　　　小さじ１  ・　　　　　　大さじ１  ・みりん　　　　大さじ１  ・　　　　　小さじ１  ・　　　１ｇ |
| ■つくり  ①はってざるにあげておく。  ②はせんりにし、でる。  ③はってをかけ、すすぐのを３りす。（みがす）  ④たとしたをわせ、をして、く。  ⑤きあがったら、をわせる。 | |
| ■ひとこと  ・は、らしいを入れてみました。  ・きみごは、おかずがないでもがついていて、いろいろなもはいっていて、べやすいです。おにぎりにしてもやすいです。  ・やごぼう、きのこなどのをれると、さらにおいしいです。 | |

１