



令和3年2月おすすめ日献立 (鬼っ子ごはん)

献立メニュー

鬼っ子ごはん 煮魚 かみなり汁 鬼まんじゅう



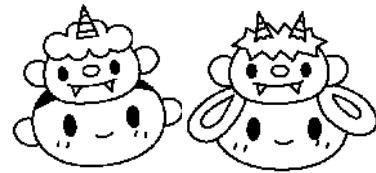
材料

※調味料は、まるで表示しています。

調理時間(60分程度) 【4人分】

鬼っ子ごはん 米	180g
大豆水煮缶	28g
ひじき缶	12g
人参	40g

- 薄口醤油 12g
- 酒 2g
- 出し昆布 2g



作り方

かみなり汁…豆腐を鍋に入れる時にばりばりと雷の音をたてて作るみそ汁です
鬼まんじゅう…さつまいもを鬼の角にみたてて作る蒸しパンです。

1

人参を干切りする。

2

米を洗い、規定量の水(調味料を含む)をセットする。

3

大豆、人参、ひじきを入れ、だし昆布を入れ炊く。

4

炊けたら、混ぜて蒸らす。



コツ・ポイント

調味料を入れてから、炊飯器の規定量の水の線に水の量を合わせる。

ーロメモ

鬼っ子ごはんは、子ども達に人気です。

