保育所のおすすめメニュー（おやつ）

もみじご飯

材　料	目安の分量 子ども４人分	作り方
米	１合（１５０ｇ）	**①にんじんを刻みます。** にんじんを包丁やフードプロセッサーなどで、細かく刻みます。 **②炊飯器に仕掛けます。** 洗った米、にんじん、しょうゆ、塩を入れて、普通の水加減で炊飯器にセットします。 最後に、汚れをとり、はさみで切込みを入れた昆布をのせて、炊き込みます。 **③ごまを混ぜます。** 炊き上がったご飯にごまを混ぜます。
昆布（だし用）	５ｃｍ角１枚 （２ｇ）	
にんじん	２０ｇ	
しょうゆ	小さじ1/2 （３ｇ）	
食塩	小さじ1/6 （0.8ｇ）	
いりごま	小さじ1（３ｇ）	

（子ども１人分：エネルギー144ｋcal・たんぱく質 2.6ｇ・脂質 0.7ｇ・塩分 0.5ｇ）

【新米のおにぎりおやつ～もみじご飯】

子育て支援課です。

秋といえば、木々の葉っぱが紅葉し、キレイな赤や黄色に色づきます。そして、食欲の秋！食べ物も美味しくて、今年収穫された新米を食べられる時期でもあります。

今回は、川之石保育所より、新米を使ったおやつ「もみじご飯」を紹介します。

具はにんじんを細かく刻んだものだけという、シンプルなおにぎりですが、炊き上がったご飯はキレイなオレンジ？ピンク色で紅葉のようです。昆布だしで炊いているので、お米の旨味も引き出してくれます。

秋はおにぎりのおやつがよく登場しますが、この日も、子どもたちは自分たちでおにぎりを握って、楽しいおやつタイムを過ごせたようです。

おにぎりは、子どもたちに一番おすすめしたいおやつです。白ご飯にのりを巻いたシンプルおにぎりも美味しいですが、時には、紅葉色のかわいいおにぎりもお勧めですよ！