

★栄養たっぷり保育園メニュー★大豆とじゃこごはん



材料 (作りやすい分量)

米	2合
大豆	30g
じゃこ	30g
人参	小1/4本
A	だし汁 200cc
	酒 小さじ1/2
	しょうゆ 小さじ2

大豆は缶詰やレトルトパウチの水煮を使うのも手軽で便利です。

★大豆はほくほくして子ども達の人気です。
不足しがちなカルシウムがとれるメニュー、おうちにある野菜をいれて彩と栄養価をアップするのもよいですよ！

作り方



①大豆は洗って、4倍程度の水に一晚浸して戻す。



②戻し汁のまま加熱して好みの固さにゆでる。
(ふきこぼれに注意)



③人参は1.5cm程度の千切り。



⑤大豆と人参をAで煮る。



④じゃこは炒っておく。

⑤の煮汁だけを米と一緒に炊きます。



⑥米は研いで、⑤の水分と水を加え ⑦じゃこと⑤を加えて混ぜて2合の水加減で炊く。



大豆を軟らかくする



ふたをして
おくだけ♪



大豆を軟らかく煮るのは吹きこぼれに注意したりと大変。保温ポットなどで5時間ほど保温しておくとも手軽に軟らかくなりますよ。
お試しください。

茶碗軽く1杯当たり栄養価
202 Kcal たんぱく質 7.1g
脂質 1.2g 塩分 0.6g