



## 給食簡単メニュー

(第7回)

保育所で子どもたちに人気のあるメニューや簡単に作れるメニューを紹介します

子どもたちにとって食育はとっても大切。たくさん遊んでお腹がすいておいしく食べて、いろいろな食材と出会い食べるって楽しんだと思える経験を大切にしています。

### 五平餅



#### 〈材料〉(10個分)

もち米 1/2カップ  
白米 1/2カップ

#### 【みそだれ】

みそ 大さじ2  
砂糖 大さじ2  
みりん 大さじ1

※お好みで量を調節してください



#### 〈作り方〉

- ① もち米は前日から水につけておき、白米は当日に洗う
- ② みそ、砂糖、みりんを混ぜ合わせ【みそだれ】を作る
- ③ もち米と白米を合わせて(ほぼ1合分)、炊く  
※白米を1合炊く時よりも、少なめに水を入れて炊いてください
- ④ 炊き上がったら、すりこぎで半つぶしにする
- ⑤ ④を一口大に丸めてから、合わせた【みそだれ】を塗る
- ⑥ オーブントースターで少し焦げ目がつくくらいに焼いたら、できあがり☆

給食室より



お子様と一緒に作ると楽しいですよ♪  
みそはお好みのみそを使ってもらって大丈夫です。  
お正月のおやつにいかがですか？