

さとのもり保育園レシピ

～梅ひじきおにぎり～

2016. 8月号

今月は、梅ひじきおにぎりをご紹介します☆ 毎月、おにぎりおやつの日を作っています。甘いおやつより人気があるようです。特に学童さんたちが喜んで食べてくれます(*_*) 今年のぞうグループさんたちが作った梅干しを使って作りました。

材料 (4人分)

米	4人分
(もち粟)	適量
(押し麦)	適量
梅干し	1個
ひじき(乾燥)	3g
白ごま	小さじ2
うすくち	小さじ1



作り方

1. ご飯を炊く。保育園では、もち粟と押し麦もいれて炊いています。
2. 小鍋に、水で戻したひじきをいれ、うすくち醤油と水少々をいれて少し煮る。水分がとんだら火を止めておく。
3. 梅干しの果肉を包丁で刻む。
4. ご飯が炊きあがったら、水気を切ったひじきと、白ごまと、梅干しを加えて混ぜ込む。おにぎりにして、出来上がり♪♪

