

幼 児 向 け 編

お野菜もカルシウムも一緒に摂れるレシピです。

ちりめんドリア

材料(幼児4人分)

ごはん…………… 160g
すりごま…………… 小さじ1
玉ねぎ…………… 80g
バター…………… 8g
コーン缶…………… 40g
ちりめん…………… 8g
顆粒コンソメ…………… 小さじ1
薄力粉…………… 大さじ2
牛乳…………… 40g
ピザ用チーズ…………… 20g

作り方

1. ごはんとすりごまを混ぜ小さめのおにぎりを作る。
2. ちりめんは湯をかけて塩抜きする。
3. 玉ねぎは薄切りにし、コーンはざるに取り出し、水洗いしておく。
4. 熱した鍋にバターを入れ、玉ねぎを炒め、やわらかくなったらちりめんとコンソメを入れる。
5. 味がしみたら小麦粉をふり入れ、牛乳でのばし、ホワイトソース状にしてコーンを入れる。
6. 1のおにぎりを耐熱容器に入れ、上に5をかけチーズをのせる。
7. オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

幼児1人分
塩分0.6g
145kcal



おにぎりはこどもと一緒に作ります！
アツアツをふーふーしながら食べましょう。