おすすめごはん「きみごはん」

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| ☑【のましスイッチ】□【おなかのましスイッチ】、□【のましスイッチ】 | □１０ぐらいでできるもの□いがない□のになる□どもがでつくれる☑でバランスがよい |
| ■レシピ 「　きみごはん 」 |
| ■できあがりのN:\栄養士\特別給食関係\バイキング給食\H30\献立写真\画像データ\IMG_19802.jpg |
| ■（　４　）・　　　　２・たけのこ　１００ｇ・げ　　　　１・　　　　　１/３(50～70ｇ)・しょうゆ　大さじ１・だし　　　小さじ１・　　　　　　大さじ１・みりん　　　　大さじ１・　　　　　小さじ１・　　　１ｇ |
| ■つくり①はってざるにあげておく。②はせんりにし、でる。③はってをかけ、すすぐのを３りす。（みがす）④たとしたをわせ、をして、く。⑤きあがったら、をわせる。 |
| ■ひとこと・は、らしいを入れてみました。・きみごは、おかずがないでもがついていて、いろいろなもはいっていて、べやすいです。おにぎりにしてもやすいです。・やごぼう、きのこなどのをれると、さらにおいしいです。 |

１