



きんぴらチーズごはん



《材料》

・米	2合	・ごぼう	1/3本
・水	2合分	・人参	中1/4本
・しょうゆ	大さじ1	・白ごま	小さじ2
・油	小さじ1	・みりん	小さじ2
・砂糖	大さじ1、小さじ1	・プロセスチーズ	スライスチーズ3枚分量

《作り方》

- ① 米は通常の水加減で浸漬しておく。
- ② プロセスチーズは小さめのさいの目切りにする。
- ③ ごぼう、人参は3cm位の干切りにする。
- ④ フライパンに油を熱して③をよく炒め、しょうゆ、砂糖、みりんで調味する。
- ⑤ ④を調味料がなくなるまで炒め煮する。
- ⑥ ①に⑤を入れて炊飯し、炊き上がったなら白ごまとプロセスチーズを加えて軽く混ぜ合わせる。

保育園の午後のおやつ
メニューの1つです！
おにぎりにしてもいい
かも

