

秋のおすすめレシピ

☆きのこごはん☆

材料	
米	2合
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
水	300cc

まいたけ	50g
しめじ	30g
椎茸	30g
油揚げ	1枚

きのこをほぐす作業は子どもと一緒にできます♪



作り方

- ①米は洗ってザルにあげ、水気を切っておく。
- ②まいたけとしめじは石づきを取って、食べやすい大きさに手でほぐす。椎茸は石づきを取って、薄切りにしておく。油揚げは縦半分切成って、5mm幅に切っておく。
- ③炊飯器に、米・合わせた調味料を入れ、水300cc入れる（又は、炊飯器の2合のメモリまで合わせる）。軽く全体をかき混ぜる。
- ④炊飯器の上に②の具材を全体に広げて乗せ、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら全体をさっくり混ぜる。
*いんげんや絹さや、三つ葉、小ねぎなどを散らしてもよいです。

☆さつまいもとりんごの重ね煮☆

材料（幼児5人分）	
さつまいも	150g
りんご	50g
バター	5g
砂糖	大さじ1/2

作り方

- ①さつまいもは皮をむいて、5mm厚さのいちよう切りにし水につけておく。りんごは皮をむいて芯を取って5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につけておく。
- ②さつまいもとりんごをそれぞれザルにあげ、水気を切っておく。
- ③鍋又はフライパンにバター、砂糖、さつまいも、りんごを入れて弱火にかけ、焦げないように混ぜる。りんごがしんなりとして、さつまいもに火が通ったら出来上がり。

