

残りご飯と野菜で

生シイタケのせんべい



<材料>

- 生シイタケ..... 4枚
- 残りご飯.....100g
- 塩..... 少々
- 上新粉..... 少々
- ゆかり..... 少々

<作り方>

- 1 生シイタケはできるだけ細かくみじん切りにする。
- 2 1のシイタケと残りご飯とゆかりをボウルに入れて耳たぶの固さにこねて8個に分ける。固いときは水をたす。

ピザ風せんべい



<材料>

- 粉チーズ..... 20g
- 残りご飯..... 100g
- タマネギ..... 30g
- ケチャップ..... 20g
- ピーマン..... 30g

<作り方>

- 1 タマネギとピーマンはできるだけ細かくみじん切りにし、残りご飯と混ぜる。
- 2 生シイタケのせんべいと同様に作る。

- 3 2の1個をクッキングシートにはさみ、平らな円形に薄く伸ばす。600Wのレンジで片面3分ずつ加熱する。
- 4 パリッとできあがったら塩を振る。

ゆかりを混ぜ込むと  
風味が増します。  
シイタケ嫌いの子も  
食べられるかな



ご飯のおやき4種



<材料>

- |               |               |                        |               |
|---------------|---------------|------------------------|---------------|
| ★キャベツのおやき     | ★しらすのおやき      | ★タマネギ、ニンジン、<br>コーンのおやき | ★納豆のおやき       |
| キャベツ.....1枚   | しらす.....10g   | タマネギ.....10g           | 納豆.....1/2パック |
| 青のり.....少々    | ネギ.....5cm    | ニンジン.....10g           | しょう油..... 少々  |
| カツオ節.....少々   | しょう油.....少々   | コーン.....10g            | 残りご飯.....100g |
| 残りご飯.....100g | 残りご飯.....100g | 残りご飯.....100g          | 片栗粉..... 大さじ1 |
| 片栗粉..... 大さじ1 | 片栗粉..... 大さじ1 | 片栗粉..... 大さじ1          | 油..... 少々     |
| 油..... 少々     | 油..... 少々     | 油..... 少々              |               |

<作り方>

- 1 野菜はみじん切りにし、それぞれ100gの残りご飯、片栗粉とよく混ぜる。
- 2 しらすのおやき、納豆のおやきにはしょう油を少し混ぜる。
- 3 それぞれをラップで一口サイズに丸めて平らにし、油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- 4 子どもの好きなソース、マヨネーズ、ケチャップなどにつけてもおいしい。

ご飯は主食で、人間にとって大切な糖質で吸収されやすいエネルギー源です。エネルギーに変換する時にはビタミンB1が必要です。お米の胚芽にはビタミンB1が含まれているので、ご飯は安心なおやつ、エネルギー源になりますね。