

子育てしび 令和3年2月

節分豆で簡単 福豆ご飯



材 料 (4人分)

米・・・・・・・・・・・・・・・・ 2合
人参・・・・・・・・・・・・ 1/2本
節分豆・・・・・・・・・・・・ 75g
めんつゆ(ストレート)・・ 大さじ2
塩・・・・・・・・・・・・・・ ひとつまみ

作り方

- ① 米を洗い、人参を干切りにする。
- ② 炊飯器に米と分量の水、塩、めんつゆを加えたら一度かき混ぜ、その上に人参と節分豆を入れて炊く。



ひとくちメモ

- ☆離乳期は、水煮大豆を使うとより柔らかくて食べやすいです。
- ☆きのこや油揚げなど一緒に入れてもおいしいです。

問い合わせ先：
府中市女性こども課