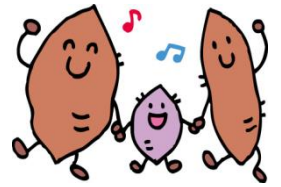


さつまいもとじゃこの

炊き込みご飯



材料（4人分）

米 …………… 2合
水 …………… 2合分
さつまいも ・ 1本（200g）
ちりめんじゃこ …… 50g
塩 …………… 小さじ2/3



作り方

- ① 米は炊く 30 分以上前にといて炊飯器に入れ、水2合分を注いで浸水させておく。さつまいもはよく洗い、皮つきのまま食べやすい大きさに切り、水に5分ほどさらして水気をきる。
- ② ①の米に塩を加えて混ぜ、ちりめんじゃこ、さつまいもを順に広げてのせて炊く。
- ③ 炊き上がったら、底からさっくりと混ぜる。



- 炊飯するとき、具材と米が混ざるとムラができ、米に芯が残ってしまうこともあります。
- うまみのあるちりめんじゃこは、味のなじみをよくするために米のすぐ上へのせ、その上にさつまいもをのせましょう。

府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪

ヨーグルトクッキー



材料（約12個）

- A
- 小麦粉 80g
 - ベーキングパウダー . . . 小さじ1/2
 - 砂糖 大さじ1と1/3
 - ヨーグルト（加糖） . . . 80g
 - 溶かしバター 大さじ1



作り方

- ① Aは合わせて振るっておく。オーブンを180℃に温めておく。
- ② 振るったAにヨーグルトと溶かしバターを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 天板にクッキングシートをしき、②をスプーンですくってのせる。
- ④ 180℃のオーブンで10～12分焼く。



ひとくち
メモ

ヨーグルトの風味と優しい甘さの柔らかいビスケットです。
とても簡単に作れるので、失敗しないおやつです。
子どもと一緒にどうぞ ♡



府中市で楽しく子育てして頂くための子育て支援専用サイト
府中市子育て支援サイト「ちゅちゅ」



検索してみてね♪