

じゃこ菜めし



フライパンでさっと炒めて、炊きあがったごはんには混ぜるだけ。
しらす干しと小松菜でカルシウムたっぷりの混ぜごはんです☆



材料（子ども 10 人分）

精白米	2合（300g）
ごま油	6g
小松菜	80g
しらす干し	15g
しょうゆ	3g
塩	少々
すりごま	6g

作り方

- ① 米は炊いておく。
 - ② 小松菜は茹で、細かく刻んでおく。
 - ③ フライパンにごま油を熱し、②としらす干しを炒め、塩・しょうゆで味をつける。
 - ④ 炊きあがったごはんには③とすりごまを入れ、混ぜ合わせる。
- ※すりごまは、盛り付けたあと、上にふりかけてもよい



小松菜の代わりに大根葉やかぶの葉で作ってもおいしいですよ♪

栄養価（子ども 1 人分）

エネルギー：116kcal
たんぱく質：2.6g
脂質：1.3g
食塩相当量：0.2g
カルシウム：31mg



✿しらす干し✿



福山では「ちりめん」とも呼ばれています。ちりめんは、いわしの稚魚のしらすを釜で炊いた後、ほどよい具合に水分を飛ばし乾燥させたものです。

夏になると地元でとれた「ちりめん」がスーパーに並びます。

