

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（こども 10 人分）

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

作り方



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♪

- 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

栄養価（こども 1 人分）

エネルギー：116kcal
たんぱく質：2.6 g
脂質：1.3 g
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。

