

☆楽しくおうちごはん☆

《じゃこ菜おにぎり》



小学生夏休み親子料理教室でお子さんたちに好評だったレシピです。子どもの頃からの食育は生涯の健全な食生活を送るための基礎となります。ご家庭でできる食育として、料理のお手伝い、一緒に買い物に行って旬の食材を知る、食事のマナーを身につける、家族そろって食卓を囲むなど、楽しみながら取り組んでほしいと思います。

◆材料◆ 2人分(1人2個)

米	1合	
小松菜	1/2袋	
しらす	10g	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	みりん	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2
いりごま	大さじ1/2	
かつおぶし	1g	

◆作り方

- ① 米は洗って30分浸水させ、炊く。
- ② 小松菜は沸騰したお湯に分量外の食塩をひとつまみ入れて、茹でる。しんなりしたら、水にさらして、みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、小松菜を炒める。
- ④ 小松菜がしんなりしてきたら、しらすとAを入れて軽く炒める。
- ⑤ 火を止めて、いりごまとかつおぶしを入れて混ぜ、粗熱を取る。
- ⑥ ボウルにご飯、⑤を入れて混ぜ合わせ、4等分する。
- ⑦ ラップにご飯をのせてにぎる。

◆1人分の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
312kcal	0.8g	40g