

小松菜と干しエビの混ぜごはん(主食)



1人当たりの栄養価

エネルギー277kcal、食塩相当量 1.1g、
野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

鉄分もカルシウムも豊富な小松菜がたっぷり入った混ぜご飯です。干しエビも入るので、うま味もあり、お子さんでもおいしく召し上がれます。

材料(4人分) 調理時間 15分

小松菜 300g、干しエビ 15g、あたたかいごはん 600g、
ごま油小さじ1、めんつゆ(2倍濃縮) 60ml、かつお節・
ごま各適量

作り方

- ① 小松菜を茎と葉の部分に分けて細かく切り、フライパンにごま油をひき、茎から炒める。
- ② しんなりしてきたら葉、干しエビを加えて混ぜるようにしてさらに炒める。
- ③ ②へ、めんつゆを加え、水分がなくなるまで炒めあわせる。
- ④ ③をごはんに混ぜて盛り付け、かつお節、ごまをかける。

広報しろい 2025年1月号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)