

桜えびと小松菜のご飯

カルシウム
Ca
たっぷり

健骨



材料(4人分)

米……………2合
小松菜……………2分の1束
桜えび……………大さじ4
和風顆粒だし……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
ごま油……………小さじ1



10分

(炊飯時間除く)

1人分の栄養価

エネルギー：287kcal
たんぱく質：8.6g
脂質：2.0g

糖質：58.4g
食塩相当量：0.7g
カルシウム：158mg

作り方

- ① 米をとぎ、通常通りの水加減で炊飯する。
- ② 小松菜は根本を切り落として1cm幅の大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、小松菜、桜えびを炒める。
- ④ 小松菜がしんなりしたら和風顆粒だし、しょうゆを加え、水気を飛ばすようにして炒める。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、④を加えてよく混ぜる。

ポイント

- ・小松菜や桜えびはカルシウムが豊富な食材です。
- ・炊き込みご飯にしても◎
〈炊き込みご飯の場合の作り方〉

- ①米、顆粒だし、しょうゆを入れてから水加減する。
 - ②軽く混ぜ合わせ、小松菜と桜えびを入れて炊飯する。
 - ③炊き上がったら仕上げにごま油を加えて混ぜる。
- ・おにぎりにして冷凍しておく、忙しい朝にも便利です。



川口市
マスコット
「ぎゅぼらん」