

桜えびと小松菜のご飯



川口市
マスコット
「きゅぼらん」

材料(4人分)

米……………2合
小松菜……………1/2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：286kcal
たんぱく質：8.6g
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◎
〈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炊き上がった後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と、忙しい朝にも便利です。