

小学生



鮭とのりの炊き込みごはん



材料・下準備(作りやすい分量)

- 米 2合
- 鮭水煮缶 1缶(150g)
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- にんじん 1/2本(70g)
:大きめに切る
- しめじ 1/2パック(50g)
:子房に分ける
- 焼きのり 2枚:ちぎる

Point

魚が苦手でも
炊き込みご飯だと食べ
やすく仕上がります。
お米とぎからチャレン
ジしてみてくださいは
いかがですか？

作り方

- ① 炊飯器にといた米と鮭水煮缶の汁を入れ2合の目盛りまで水を入れる。
- ② ①にめんつゆを加え、にんじん・しめじ・ほぐした鮭・焼きのりをのせて炊飯する。
- ③ 炊きあがったらにんじんをしゃもじでほぐしながら混ぜ合わせる。



【炊飯前】



【炊飯後】

1人分(1/5量)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンD
263kcal	9.1g	2.5g	48.7g	0.7g	2μg