

## そくほう



作ってみませんか？



## 青のりしらすご飯

&lt;材料&gt; 5人分

精白米	320g (カップ2)
米粒麦	25g (大さじ3弱)
水	
ゴマ油	2.5ml (小さじ半分)
塩	2.5g (小さじ半分)
青のり	2.5g (小さじ5)
しらす干し	10g (大さじ2)

&lt;作り方&gt;

- ①米と麦はふつうに洗って炊きます。※麦はなかったら入れなくて米だけでももちろんOKです。
- ②しらす干しは蒸しておきます。(給食では必ず加熱していますが、家庭は生でOK)
- ③炊き上がったご飯にゴマ油と塩を混ぜ、そのあとで青のりとしらす干しをまぜます。

韓国風卵雑煮の日の主食として考えたものです。卵雑煮に小麦粉と白玉粉で作った手作りのおもちは入っているのですが、主食にするほどの量ではありません。そこで、韓国のキンパップを真似たごま油味のご飯にしました。量が多すぎたかなと心配して教室をまわったのですが、人気がとってもあり「また出して!」とたくさん声をかけられました。食欲がない朝でもこれだとばくばくと食べてしまうと思います。簡単なので、ぜひお家でも作ってみてください。



栄養価 (1人分)

I 補び -	257kcal
たんぱく質	4.9g
脂肪	1.2g
カルシウム	12mg
鉄分	1mg
食物繊維	1g
マグネシウム	24mg
亜鉛	1.0mg
塩分	0.6g
糖分	0g