

そくほう



作ってみませんか？



元気もりもりご飯

<材料>5人分

精白米	320g (カップ2)
酒	10ml (小さじ2)
塩	3g (小さじ半分強)
水	米の1.1倍 (一調味料)

ツナオイル漬け	150g (1缶)
梅干し	30g (3こ)
しらたき	50g (3分の1袋)

<作り方>

- ①米はふつうに洗って炊飯器に入れ、酒と塩とツナのオイル漬けを汁ごと加え、目盛りに合わせて水を加えます。白滝は2cmくらいの長さに切ってゆでて水分をきっておきます。
- ②①に梅干しと白滝も加え、スイッチを入れて炊きます。大きな梅干しだったら種をとって細かく刻んでもよいですし、炊いた後、種を取りだして少し小さめにほぐしてまぜてもいいです。

暑くなり始めて疲れた時期にクエン酸たっぷりの梅干しを摂ってほしいと思っていたところ雑誌で見つけたレシピです。酸っぱいものが苦手な子や梅干しが苦手な子にはやや敬遠されたようでしたが、大喜びで食べた子もいました。ツナのオイル漬けの缶を汁ごと使うので、ほどよくしっとりして慣れれば子どもたちの口にも合うと思います。白滝も入っているので、ヘルシーですね。これからの季節のお弁当にもぴったりです。作るのも簡単なので、ぜひおうちでも試してみてください。梅干しは塩分が違うので、好みに合わせて増やしてください。



栄養価 (1人分)

1杯分	323kcal
たんぱく質	9.7g
脂肪	7.7g
加ゆム	14mg
鉄分	1.2mg
食物繊維	0.8g
ナ 初ム	25mg
亜鉛	1.1mg
塩分	1.75g
糖分	0g