

主食



かんたん給食レシピ

てっこつ

鉄骨ごはん

ざいりょう にんぶんに
材料 (4人分)

こめ ごう
・米 2合
むぎ
・もち麦 25g

みず に かん
・あさり水煮缶 固形で90g
さけ
・酒 小さじ1
・みりん 小さじ1
しょうゆ
・しょうゆ 小さじ2
さとう
・さとう 小さじ2
しょうが
・しょうが 1かけ
はん もと おお
・わかめご飯の素 大さじ1
しろ
・白いりごま おお大さじ1



作り方

- ① 米2合を研いで、炊飯器に通常の水加減でセットする。
もち麦と水50mlを足して炊飯する。
- ② しょうがは、みじん切りにする。あさりの水煮は汁をきっておく。
- ③ 鍋に、Aとあさを合わせて煮詰めて、佃煮にする。
- ④ ①の麦ご飯に、③とわかめご飯の素、白いりごまを混ぜ
合わせてできあがり。



※食物せんいを摂るために、もち麦を入れていますが、無くても美味しくできます。

※白いりごまは乾煎りしておくと、香ばしさが増します。

かんたん
POINT



成長期の子どもに、多く摂ってもらいたいカルシウムや、マグネシウム、鉄分などが豊富に含まれている料理です。

ご家庭で手軽に作るために、市販のわかめご飯の素や、あさりの水煮缶詰を使いました。

あさりの佃煮を多めに作っておいて常備菜にしたり、お弁当に入れたりするのも、おすすめです。