

☆簡単メニュー☆

給食からのアレンジレシピ！

☆じゃこと小松菜の混ぜごはん



【材料】大人2人、子ども1人分 【作り方】

- ・ 米 2合
- ・ ちりめんじゃこ 大さじ4
- ・ 人参 1/5本
- ・ 酒 小さじ1・1/2
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 小松菜 1株
- ・ ごま油 小さじ1

- ①炊飯器に洗った米と2合分の水を入れ、浸水する。
- ②人参は粗みじん、小松菜は1cm程度に切る。
- ③①にちりめんじゃこ～塩を入れて、炊く。
- ④小松菜は下茹でして水気を絞る。
- ⑤ごま油を熱し、④を炒める。
- ⑥炊き上がったご飯に⑤を混ぜる。



- ・ ごま油で炒める事で、程よいアクセントに！
- ・ 冷蔵庫にある他の野菜を入れてみてもいいですね。

献立例

じゃこと小松菜の混ぜごはんは、肉料理、和え物やお浸し、汁物と組み合わせて！