

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

鮭わかめごはん

2 材料

(1 人分)

・ 米	80 g
・ 薄口しょうゆ	1.5 g
・ 酒	0.5 g
・ 鮭フレーク	15 g
・ 塩わかめ	3 g
・ えのきたけ	10 g
・ れんこん	12 g
・ むき枝豆	7 g
・ 白ごま	3 g
・ 油	0.5 g
・ 酒	0.5 g
・ みりん	1 g
・ 薄口しょうゆ	0.5 g



3 作り方

- ① 米を洗い、薄口しょうゆと酒で炊く。
- ② れんこんを薄切り、えのきを2 cmに切る。
- ③ 油でれんこんとえのきを炒め、酒・みりん・しょうゆで味をつける。
- ④ ②に鮭・わかめ・枝豆・白ごまを加える。
- ⑤ 炊きあがったごはんを具と混ぜ合わせる。

4 おすすめのポイント

一品で栄養バランスがとれます。

おにぎりにすると、手軽に食べられ、食欲がわきます。

(下関市 中学校)