



秋鮭と野菜の炊き込みご飯

H26 箕輪東小学校



〈野菜いっぱいごはん〉

- ・秋鮭と野菜の炊き込みご飯
- ・さつまいものかき揚げ
- ・野菜のきんぴら
- ・かぼちゃのポタージュ
- ・ぶどう
- ・牛乳

おすすめ
ポイント

魚が苦手でも食べられるように考えた献立です。
しょうがとバター風味がきいていておいしいです。

■材料 /4 人分

米	2 合
秋鮭	1 切
れんこん	50g
にんじん	1/3 本
しょうが	1 片
A	塩 小さじ 1/3
	酒 小さじ 2
	しょうゆ 大さじ 1
	バター 小さじ 2

■作り方

- ① お米をとぎ浸水する。
- ② れんこんとにんじんはいちょう切り、しょうがは千切りにする。
- ③ ①に Aの調味料と②と鮭を加えて一緒に炊く。
- ④ 炊きあがったら、鮭の骨をとり、ほぐす。
バターを混ぜて完成。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 336kcal たんぱく質 10.8g 脂質 3.4g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 1.3g