



あとのせさんまの炊き込みご飯

H29 箕輪南小学校



〈栄養満点
秋どっさりメニュー〉

- ・あとのせさんまの炊き込みご飯
- ・キャベツたっぷりヘルシーメンチカツ
- ・さつま芋サラダ
- ・ベジブロススープ
- ・牛乳

おすすめポイント

さんまはしっかり焼いた方が風味が良いです。
塩さんまを使うときは炊き込みご飯の調味料を減らしてください。

■材料 /4 人分

米	2 合
ごぼう	80g
しょうが	20g
油揚げ	1 枚
しめじ	40g
A	酒・みりん 大さじ2つ
	しょうゆ … 大さじ2弱
	塩 … 小さじ1/2弱
	さんま … 2 本
	大葉 … 4 枚

■作り方

- ① 米は洗しておく。
- ② ごぼうはさがき、しょうが・大葉は千切りにする。
- ③ 油揚げは小さめの短冊に切り油抜きをしておく。
- ④ さんまは内臓を取りオーブンで焼いておく。
- ⑤ ごぼう・しょうが・油揚げ・しめじ・Aの調味料をなべに入れて煮る。
- ⑥ ⑤を入れてご飯を炊く。
- ⑦ 焼けたさんまの身をほぐし、半分はご飯に混ぜ、半分はご飯を茶わんに盛ったあの上にのせる。
- ⑧ 仕上げに大葉をのせる。

■栄養成分(1人分)

エネルギー 509kcal たんぱく質 16.9g 脂質 16.0g 炭水化物 67.1g 食塩相当量 1.8g