

【学校給食レシピ紹介】

令和3年6月掲載

レシピ名	さけごはん
エネルギー(1人分)	450kcal
材料 (4人分)	(4人分) ごはん・・・・・・・・・・3合 鮭フレーク・・・・・・・・・・大さじ6 たくあん・・・・・・・・・・20g さやいんげん・・・・・・・・・・4本 いりごま・・・・・・・・・・大さじ1 しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2/3 みりん・・・・・・・・・・小さじ2/3
作り方	① さやいんげんは斜め切りにし、色よく茹でておく。 ② たくあんは千切りにし、水分を切っておく。 ③ しょうゆとみりんを合わせて、加熱しておく。 ④ 鮭フレークとたくあん、さやいんげん、ごま、調味料をあえる。 ⑤ ごはんに混ぜる。
一言コメント (食材の栄養や、 作り方のポイント など)	鮭にはたんぱく質やビタミン類の栄養素や、アスタキサンチンという赤色の天然色素の一種などが多く含まれています。 鮭フレーク・たくあん・さやいんげんと彩りもよく、食欲がない時にも食べやすいごはんです。 アレンジとして、さやいんげんの代わりに大葉やみつばを使ったり、鮭フレークの代わりに焼いた鮭をほぐしたりしてもおいしくできます。 食欲がない朝でも食べやすく、簡単に調理ができる料理です。6月は食育月間。1日の食事を規則正しくとり、生活リズムを作っていくことで、健康的な生活習慣につなげてほしいです。

