



じゃこ菜ごはん

カルシウムたっぷりの体に良い混ぜごはんです。



カロリー
258 kcal
(1人分)

クイックレシピ
約**10**分

- 材 料** (4人分) ※おにぎり6~8個分量です。
- ごはん.....500g
 - ちりめんじゃこ 40g
 - ごま.....15g
 - 小松菜.....200g (株部分なしの正味量)
 - 塩.....小さじ1/3+調味用適量

作り方

1

小松菜は塩茹でして細かく刻み、水気を絞って塩で揉んで置いておく。



2

フライパンにちりめんじゃことごまを入れて、香ばしい香りが立つまで炒める。



3

1の小松菜をザルに入れて軽く流水をかけ、水分を固く絞る。



4

ごはんには2のじゃことごまと3の小松菜を混ぜる。味見をして、塩味が足りなければ塩を加える。



栄養価

- ちりめんじゃこ、ごま、小松菜、いずれもカルシウム満点の食材です!
- カルシウムは骨の生成や骨粗しょう症予防に欠かせない栄養ですが、普段の食生活で不足しがちです。特にカルシウムが不足しやすいお弁当の一品には、ぴったりの混ぜご飯ですよ♪



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。