



じゃこ入り包み菜ごはん

Recipe. 09



使う食材はこちら



ちりめんじゃこ

1人あたり 341kcal 食塩相当量 0.7g



① ニンジンは食感が良くなるよう、大きめにみじん切りにします。



② ゴボウはさがきにし、水に浸けてアクを抜きます。



③ ごま油を引き、ニンジンとゴボウ、ちりめんじゃこを炒めます。



④ 火が通ったら、薄口しょうゆとみりんを味を調え、火を止めます。



⑤ 炊きたての米に④と細かく刻んだ青じそ、いりごまを加えてよく混ぜます。



⑥ 小さめのおにぎりを作り、サラダ菜で包むと完成。

教えてくれる食改さん[※]

中原さん 天辰さん 有田さん



※食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆材料（2人分）

米	160g
ニンジン	20g
ゴボウ	20g
ちりめんじゃこ	20g
いりごま	6g
ごま油	大さじ 1/4
薄口しょうゆ	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
青じそ	4枚
※ サラダ菜	50g

※撮影時はエゴマの葉で代用

MEMO

野菜は1日350g以上摂るように心掛けましょう。ごはん野菜と一緒に食べることで、簡単に摂取量を増やすことができます。食欲がないときは、混ぜご飯などにして野菜を摂る工夫をしましょう。