



笠岡市の保育所レシピ

じゃこ菜おにぎり



材 料	1 人 分	4 人 分
米	35 g	140 g
しらす干し	3 g	12 g
小松菜	10 g	40 g
油	少々	小さじ1/2
みりん(★)	少々	小さじ1/6
しょうゆ(★)	少々	小さじ1/3
ごま	少々	小さじ1強



作り方

- ① 小松菜は茹でて5mm幅に切り、しっかり水気を絞っておく。
- ② フライパンに油をなじませ、①の小松菜を炒める。
- ③ ②に(★)の調味料を加えてさらに炒める。
- ④ 最後にしらす干しとごまを加える。
- ⑤ 炊き上がったごはんに、④をよく混ぜておにぎりをつくる。



エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
143kcal	3.7g	1.5g	44mg	0.3g

(1人当たり栄養価)

 **小松菜やしらす干しでカルシウムたっぷりのおにぎりです♪**
小松菜のかわりに大根葉を使ってもおいしく出来ます。