

# ☆簡単メニュー☆

給食からのアレンジレシピ!

## ☆じゃこと小松菜の混ぜごはん



### 【材料】大人2人、子ども1人分 【作り方】

・ 米	2合
・ ちりめんじゃこ	大さじ4
・ 人参	1/5本
・ 酒	小さじ1・1/2
・ 醤油	大さじ1
・ 塩	少々
・ 小松菜	1株
・ ごま油	小さじ1

- ①炊飯器に洗った米と2合分の水を入れ、浸水する。
- ②人参は粗みじん、小松菜は1cm程度に切る。
- ③①にちりめんじゃこ～塩を入れて、炊く。
- ④小松菜は下茹でして水気を絞る。
- ⑤ごま油を熱し、④を炒める。
- ⑥炊き上がったご飯に⑤を混ぜる。



- ・ ごま油で炒める事で、程よいアクセントに!
- ・ 冷蔵庫にある他の野菜を入れてみてもいいですね。

献立例

じゃこと小松菜の混ぜごはんは、肉料理、和え物やお浸し、汁物と組み合わせて!