

広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

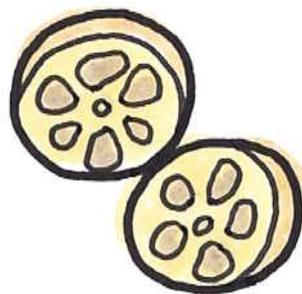
子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【れんこんとたらこのごはん】

<材 料 2人分>

ごはん	2人分
水煮れんこん	50g
たらこ	30g
枝豆（さやつき冷凍）	15g
ホールコーン	20g
ごま油	小さじ1/2
うすくちしょうゆ	小さじ1/2
A 砂糖	小さじ1/2
コンソメ	小さじ1/2弱
マヨネーズ	大さじ1



（ごはん1人分200g）

1人分エネルギー 451kcal 塩分相当量 1.3g

<作り方>

- ① れんこんは、うすくスライスする。
- ② たらこは、薄皮を取り除いておく。
- ③ 枝豆は、さやからはずしておく。
- ④ れんこんとコーンをゴマ油でいためる。
- ⑤ ④に②のたらこを入れ炒める。
- ⑥ ⑤にAの調味料で味付けし、枝豆を混ぜる。
- ⑦ ⑥をごはんに混ぜて出来上がり。

<コメント>

レンコンの甘みと食感、たらこの塩気、コーンの甘み、シンプルなのに様々な味を楽しめるご飯です。

うっすらピンク色のかわいいごはんです。