

おすすめメニュー



【献立の例】

- ★ 鮭の彩りご飯
- ★ 目玉焼き
- ★ 小松菜の煮びたし
- ★ 完熟梅ゼリー
- ★ 牛乳

料理名

鮭の彩りご飯

対象学年等

高等部

材料

4人分 (g)

切り方等

【作り方】

精白米

380

炊飯

①炊飯する。

油 (炒め用)

2

②油で材料を炒め、塩こしょう、最後にバターを入れる。

鮭フレーク

60

③炊きあがったご飯に、②を混ぜる。

コーン

40

むき枝豆

60

塩

1.5

※鮭フレークの塩分で加減してください

こしょう

少々

バター

2

好みで



《おすすめポイント・調理のポイント》

簡単で、彩りのよい混ぜご飯です。御家庭でも、お子さんと一緒に簡単にチャレンジできる料理です。塩こしょうは、鮭フレークの塩分によって加減してください。

☆フライパンひとつで、チャーハンのように作っても

☆ボールの中でご飯と具を混ぜて、ラップで丸めて小さいおにぎりにしても

☆丼のご飯の上にのせて食べても、作り方や食べ方も御家庭で工夫してみてください。

ご飯がないときは・・・

食パンに具とチーズをのせてトーストしてもいいですね。

鮭フレークがないときは・・・

枝豆とコーンだけでもOK!鮭の代わりにしらすを入れて、ごま油で炒めてアレンジしてみてください!