

満点ごはん

2016.7 公開乳幼児を持つ母のグループの集まり

【材料】

米 3合

水 3C

(具)

ゆで大豆 60g

ちりめんじゃこ 20g

人参 60g

わかめ 35g

小松菜(葉の部分) 適量

白ごま 適量

(調味料)

みりん 大さじ2

酒 大さじ2

醤油 大さじ2

炒め油 大さじ1

【作り方】

①米は研いで、少し固めに炊く

②人参は細切り、わかめは水で戻して細かく切り固くしぼる

小松菜はさっとゆでて細かく切る

③大さじ1の油を熱し、人参、ゆで大豆、ちりめんじゃこの

順に炒め、わかめをいれて、さっと炒めます

④調味料を混ぜ合わせておき、フライパンの肌にそわせて

水気がなくなるまで炒めます

⑤炊きあがったごはんともませ、最後に小松菜の細切り・白ごまを

ちらし入れます

*茹で大豆の代わりに細切り高野豆腐や

わかめの代わりにひじきでもよい