

レシピ名	野菜としらすの混ぜご飯			
大学名	新渡戸文化短期大学	作成者	高尾結	
				
野菜量（1人あたり）	栄養成分（1人あたり）			
100 g	エネルギー	407 kcal	炭水化物	67.3 g
	たんぱく質	14.4 g	食塩相当量	2.0 g
	脂質	7.4 g		
材 料	大人2人分			
材料名	分量	材料名	分量	
ご飯	2杯(約350g)	油	小さじ1	
卵	1個	小松菜	150g(3~5株)	
塩	少々	人参	50g(1/3本)	
油	小さじ1/2	しらす	15g	
		ちくわ	1本	
		●塩	小さじ1/4	
		●酒	小さじ2	
		●醤油	小さじ1	
		ごま	適量	

作り方	(所要時間 10 分)
<p>① フライパンに油をひき、卵に塩を加えて溶きほぐし、炒り卵にしていったん器に取り出す。</p> <p>② 小松菜は細かく切り、人参は5mmの色紙切りにする。</p> <p>③ フライパンに油をひき、②を炒め、しんなりしたら●の調味料を順に加え混ぜる。</p> <p>④ しらすと1cm角に切ったちくわを③に加え、さっと炒め合わせる。</p> <p>⑤ ご飯と①の炒り卵、④を混ぜて、ごまをかけたら完成。</p>	
作る際のポイントやコツ	
<p>葉菜類は炊き込むよりも炒めてからご飯と混ぜることで色が鮮やかになり、苦味や臭いも抑えることができます。</p> <p>小松菜はクセが少なく、小さい子どもも食べやすいのでおすすめです。</p> <p>炒り卵を作ったあとに、同じフライパンを使って具を炒めることで洗い物、手間を減らすことができます。</p> <p>ちくわを入れない場合は塩味が弱くなるので、塩、醤油を少し足してください。</p> <p>細かく切ったチーズを入れてもおいしいです。</p>	
アピールポイントやコンセプトなど	
<p>野菜を油で炒めてからご飯と混ぜることで野菜が苦手な子どもも食べやすくなります。</p> <p>炒り卵、しらす、ちくわを入れることで、満足感が得られる主食になりました。おにぎりにして栄養たっぷりの子どもの間食としてもおすすめです。</p> <p>冷凍も可能なので、まとめて作っておくと便利です。</p> <p>この一品で1日に必要なカルシウム、鉄の1/3量以上を摂取することができます。</p>	