

子ども

フレイル予防

塩鮭とわかめの炊き込みごはん



材料 3人分

米 2合

塩鮭 2切れ

乾燥わかめ 5g

酒、みりん 各大さじ1

白いりごま お好みで

作り方

- 1 炊飯器にといだ米、酒、みりんを入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜる。
- 2 1の上に、塩鮭と乾燥わかめをのせて炊く。
- 3 炊きあがったら、鮭の皮と骨を取り除き、ほぐしながら全体を混ぜる。
- 4 器に盛り、お好みで白ごまをふる。

1人分の栄養価 エネルギー356kcal たんぱく質 14.1g 食塩相当量 1.0g 食物繊維 1.1g

レシピ提供 金ヶ崎町食生活改善推進員協議会永岡支部

手軽にできる炊き込みごはん。魚の骨をとり除いてあるので、子供やお年寄りも安心して食べられます。