

主食

長いもとじゃこの混ぜご飯

○ 材料(2人分)

米	140g
長いも	50g
ちりめんじゃこ	8g
A 出し汁	180ml
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
三つ葉	4g



○ 作り方

- ① お米は洗ってザルに上げておく。
長芋は2～3mm角のさいの目に切り、三つ葉は細かく刻む。
ちりめんじゃこはフライパンでから炒りする。
- ② 炊飯釜に米、Aを入れて混ぜて炊く。
炊き上がったら長芋、三つ葉、ちりめんじゃこを加えて混ぜ合わせ、茶碗によそう。

エネルギー

282kcal

たんぱく質

7.0g

食塩相当量

0.7g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん