

しらす丼



材料(5膳分)

- ごはん…2合
- しらす…大さじ5
- 刻みのり…5つまみ
- ごま油…小さじ5
- しょうゆ…小さじ2

作り方

- ① しらすは、要加熱のものは塩水でゆでておく。
- ② 茶碗にごはんを盛る。
- ③ しらす→のり→ごま油→しょうゆの順に②のごはんのにのせる。

POINT!

- ✧ ごはんやパン等糖質のみになりがちな朝ごはん、たんぱく質も手軽に取れてこどもにも食べやすいメニューだと思います。
- ✧ 釜揚げしらすなど、そのままでも食べられるものを使えば、熱源を使わず手軽に作れます。
- ✧ しらすを豆腐にしてもおいしいです。

栄養価(幼児1人分)…1膳分

エネルギー 227kcal たんぱく質 6.0g カルシウム 72mg 鉄 0.5mg

