



毎月 19 日は食育の日

● ● お手軽朝食レシピ ● ●

花菜と鮭のまぜごはん

材料
2 人分

ごはん	2 杯分
花菜	30g
塩鮭	40g
いりごま	小さじ 1

作り方

- ① 米は普通に炊く。
- ② 塩鮭を焼いて、細かくほぐしておく。
- ③ 花菜はさっとゆで、細かく切って水気を絞る。
- ④ 炊きあがったごはん②と③、いりごまを混ぜ合わせる。

● バランスがよくなる組み合わせ例 ●

切り干し大根の煮つけ、豆腐とえのきのみそ汁

～長岡京市食育推進委員会～