

しらすとワカメの混ぜご飯

材料 (4人分)

米 1合
釜揚げしらす 50g
ワカメ 50g
白ごま 少々

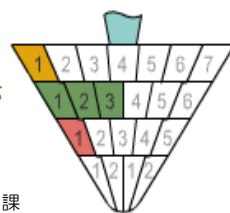


(一人分の栄養価)

エネルギー 179kcal
たんぱく質 9.2g
脂質 1.4g
炭水化物 34.3g
食塩相当量 2.9g



よこすかE表示
推進中



計算協力：保健所健康づくり課

作り方

- ① 干したワカメを、細かく刻む。(大きさはお好みで)
- ② ご飯が炊きあがったら、炊飯器に①のワカメを入れて軽く混ぜ、蓋をして、ワカメが少し柔らかくなるよう蒸らす。
- ③ ②を器に盛りつけて、しらすを散らし、お好みで白ごまを振りかける。

ワンポイント



しらすとワカメの自然な塩味があるので、調味料は特に必要ありません。

しらすは、釜揚げのものが食感もよく、混ぜご飯に最適です。

食材紹介

シラスとは、いわし類の仔魚期のうち、ウロコや消化器官が発達したカエリ期以前を指し、カタクチイワシ、マイワシ、ウルメイワシの総称です。主に漁獲されるのはカタクチイワシの仔魚ですが、春先(3、4月)や晩秋(11、12月)はウルメイワシやマイワシが主体になることが多いです。

相模湾におけるシラスの加入は、春には主に黒潮によって来遊し、6月には加入がおわり端境期となって大きなシラスが多くなります。そのころには相模湾内でも産卵が始まり、9月以降には相模湾の沖合海域からの加入が始まりますが、比較的痩せている魚体が多いです。

出品団体 横須賀市大楠漁業協同組合 女性部