



しらすおこわ

主食

栄養価 1人分
エネルギー 334kcal
たんぱく質 8.5g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

米	1合
もち米	1合
にんじん	1/3本
しらす	40g
油揚げ	1枚
ごま油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1/2
酒	小さじ1
いりごま白	適量



作り方

- ① 米ともち米を合わせて洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② にんじんは短めの干切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをして、横半分に切り、細切りにする。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、にんじん、しらす、油揚げを炒める。
- ⑤ 炊飯器に米と調味料を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、④を加えて炊く。
- ⑥ 炊きあがったら白ごまを加えてまぜる。



炒める時間がない場合は、炊飯器に材料をすべて入れて炊いてもおいしくできます。