

●作ってみませんか【平成 19 年 9 月 1 日号】

## 青菜めし・鮭とシラス干しめし

燕市食生活改善推進委員協議会分水分会

カルシウムたっぷりの混ぜごはん2種です。

青菜の中でも一番カルシウムの多いのが小松菜。塩分を控えるためにもご飯自体でなく、青菜に塩味をつけるのがポイントです。



●材料( 4人分)青菜めし

米2 カップ・水2.2 カップ・酒40cc・小松菜60g・油揚げ1/2枚・塩小さじ1・白ごま大さじ1

●作り方①米はとぎ、分量の水に浸してから酒を加え炊き上げる。／②小松菜は熱湯でゆで、よく水気を絞って刻む。／③油揚げはトースターなどであぶり、細かく干切りにする。／④小松菜に塩を混ぜておき、油揚げとともにご飯に混ぜる。／⑤ごまを炒って切りごままたはすりごまにし、ご飯にかける。

●材料( 4人分)鮭とシラス干しめし

米2 カップ・水2.2 カップ・シラス干し1/4 カップ強・鮭フレーク1/4 カップ・しょうゆ大さじ1・酒大さじ1・塩少々・白ごま大さじ1(好みで青じそ、青のりなども)

●作り方①シラス干しは弱火でじっくり乾煎りし、ボウルに入れ熱いうちにしょうゆを入れ鮭も混ぜる。／②米は普通に炊き、酒と①を混ぜ合わせ、味を見て塩少々で調味する。／③白ごまを振りかける。