

✿宮城の鮭飯

＊1人分の栄養価＊

エネルギー 325kcal

カルシウム 12mg

塩分 0.7g



《材料…4人分》				
ごはん	600g	鮭焼きほぐし身	60g	
にんじん	1/2本	サラダ油	小さじ2	
しめじ	40g	A {	砂糖	大さじ1
えのき茸	40g		しょうゆ	小さじ1
干し椎茸	4g		みりん	小さじ1
油麩	8g	水	適量	

《作り方》

- ① にんじんは小さめのいちょう切りにする。
- ② しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ③ えのき茸は石づきを取り、半分に切ってほぐしておく。
- ④ 干し椎茸は洗って戻しておく。(戻し汁は捨てない)
- ⑤ 油麩は1/4に切り、水で戻して、軽くしぼっておく。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱し、①を炒め、②③④を加え、椎茸の戻し汁と、少量の水を入れて煮る。
- ⑦ ⑤と鮭のほぐし身を加えてさらに煮て、Aで調味する。
- ⑧ ごはんに⑦の具を混ぜ合わせて出来上がり♪

✿一口メモ

- ひたちなか市では3月に東北地方の復興を応援する意味を込め、『復興応援給食』を実施しました。

宮城県の郷土料理である「はらこ飯」を参考に、東北地方の特産物である鮭と油麩（仙台麩）を使用した献立としました。鮭ときのこの旨みがたっぷり入った鮭飯をご家庭でも是非お試しください。

