

保育所の給食レシピ 『鯖のそぼろ飯』

《材料 子ども4人分》

・米	200g
・鯖の水煮缶	140g
・土生姜絞汁	4g
・砂糖	4g
・しょう油	8g
・ミックスベジタブル	40g

《作り方》

1. ご飯は普通に炊く。
2. 鯖水煮缶の汁気を切る。
3. フライパンに、鯖缶、生姜の絞汁、砂糖、しょう油を加えてよく混ぜ、火にかけてしゃもじ等で混ぜながら水分を飛ばしてそぼろを作る。
4. ミックスベジタブルを茹でる。
5. ご飯に3, 4の和えたものをかける。

一人分栄養価

・エネルギー	259Kcal
・たんぱく質	10.9g
・脂質	4.2g

