



作ってみませんか？



しゃきしゃきでカルシウムたっぷりの小松菜で手軽に作れる

## こまつなご飯

&lt;材料&gt;4人分

精白米	320g (2カップ)
水	※酒・しょうゆを足して目盛に合わせる
酒	8g (小さじ2弱)
しょうゆ	8g (小さじ2弱)
塩	少々 (1g)
しょうが	1かけ (2g)
人参	50g (4分の1本)
まぐろ油漬け缶詰	140g (1缶)
小松菜	100g (2かぶ)
白ごま	9g (大さじ1)

&lt;作り方&gt;

- ①米は洗い、十分浸水しておきます。
- ②炊飯器で炊く場合、①に酒・しょうゆ・まぐろ缶詰の汁を入れた後、水を炊飯の目盛に合わせて入れます。
- ③②に塩・みじん切りにしたしょうが・千切りに切ったにんじん・まぐろ缶詰の身の部分を入れ、さっくりと混ぜて炊きます。
- ④小松菜は2cm程度に刻み、ゆでて水を切っておきます。ごまは煎っておきます。
- ⑤炊きあがったご飯に④の小松菜とごまを加えて混ぜたらできあがり。

旬の野菜を使いつつ、栄養をバランスよくとるために埼玉県で良くとれる小松菜を使った献立です。中学生は小学生よりたんぱく質もカルシウムも多く必要であるため、ツナを加えた「こまつなご飯」にしているところがポイントです。ツナが入った分さっぱり食べられるように生姜を小さく刻んで入れて炊きました。

埼玉県は小松菜の生産量が全国第2位(2019年)で、給食で使う小松菜はほぼ一年中埼玉県産です。小松菜はカルシウム・鉄分・ビタミンCなどの栄養を多く含んでいます。よくほうれん草と似ているといわれることがありますが、カルシウムはほうれん草の4倍近くも含まれています。

栄養バランスが良いだけでなく埼玉県が誇る野菜を使った料理です。おうちでもぜひ作ってみてください。



栄養価 (1人分)

1杯分	362kcal
たんぱく質	10.7g
脂肪	7.9g
カルシウム	73mg
鉄分	1.5mg
食物繊維	1.4g
マグネシウム	38mg
亜鉛	1.3mg
塩分	0.80g
糖分	0g