

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ 30 応援レシピ

## 【こまつなとちりめんのまぜご飯】



### Memo

令和6年度柳井市料理コンクールの最優秀賞の作品です。口の中でごま油の香りが広がり、小松菜のシャキシャキ感がとてもよく、美味しいと大変好評です。柳井市の学校給食のメニューにもなりました。

### 材料(5人分)

ごはん……………2.5 合分  
小松菜……………1 袋 (200g)  
にんじん……………1/4 本 (30g)  
ちくわ……………1 本  
ちりめんじゃこ……………30g  
塩昆布……………20g  
いりごま……………小さじ 1  
ごま油……………大さじ 2  
しょうゆ……………小さじ 1  
みりん……………小さじ 1

### 作り方

- ①小松菜は 1cm 長さに切る。  
にんじんはせん切りにする。  
ちくわは縦半分に切り、5mm 幅に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんとちくわを弱火で炒め、しんなりしたらしょうゆとみりんを入れて調味する。
- ③小松菜とちりめんじゃこを加えて炒め、火が通ったら塩昆布といりごまを入れ、全体を混ぜる。
- ④ごはんと混ぜ合わせて完成。



1 人分 栄養価	エネルギー 337kcal	たんぱく質 8.5g	脂質 6.7g	炭水化物 63.6g	食塩相当量 1.4g
-------------	------------------	---------------	------------	---------------	---------------