

## かわいお好み焼き

残りごはんが  
お好み焼きに大変身！



### 《材料》(4人分)

ごはん ……茶碗3杯  
キャベツ ……2枚  
ねぎ ……1/3本  
ツナ缶 ……1缶  
ほうれん草 ……2/3束  
卵 ……2個

塩 ……小さじ1/3  
削り節 ……10g  
片栗粉 ……大さじ1  
サラダ油 ……大さじ1

マヨネーズ  
中濃ソース  
トマトケチャップ  
青のり } 適量

### 《作り方》

- ① キャベツは千切り、ねぎはみじん切りにする。ツナ缶は缶汁を切りほぐす。ほうれん草は、さっと茹で、よく水を切ってから1cm程度に切る。
- ② ボウルにごはんを入れ軽くつぶし、①②溶き卵、塩、削り節、片栗粉を加え食べやすい大きさにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひいてこんがり焼く。
- ④ お好みでマヨネーズやソース、ケチャップ、青のりなどをかける。

## 東久留米市の安全・安心野菜を食べよう

野菜には1年の中で一番多く収穫される「旬」という時期があります。この時期に出回る野菜は味もよく、栄養価も高くなります。また、東久留米市の旬の野菜を使うことは消費者と生産者の間に『顔が見え、話ができる』関係を築き、地産地消にもつながります。

発行：平成23年11月

お手軽

# 東くるめの野菜レシピ Part4

東久留米市 四課栄養士会

福祉保健部健康課・障害福祉課  
教育部学務課、子ども家庭部保育課

人参ふりかけで  
朝から野菜たっぷり！

## にんじんふりかけご飯



### 《材料》(4人分)

ごはん ……茶碗4杯  
人参 ……1/2本  
小松菜 ……3茎  
しらす干し ……大さじ3

ごま油 ……小さじ2  
しょうゆ ……小さじ2  
砂糖 ……小さじ1  
みりん ……小さじ1

### 《作り方》

- ① 人参をフードプロセッサーで細かくする(またはおろし金でおろす)。
- ② 小松菜は茹でて、みじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れ、①としらす干しを炒める。
- ④ 火が通ったら、②としょうゆ、砂糖、みりんを入れ、水分がなくなるまで炒める。ごはんにかける。



朝ごはんをしっかり食べて、  
脳・腸・体におはよう！スイッチ

多摩小平保健所圏域5市共通キャラクター