

朝ごはんを食べようオススメレシピ 「そぼろ3種」

小中学生に人気のご飯が進む献立！

ツナっ葉いため

紅ざけそぼろ

牛ひじきそぼろ



朝ごはん食べよ

レシピ提供： 鶴見区食育推進ネットワーク
大阪市立小学校・中学校

【紅ざけそぼろ】写真左
(1人分エネルギー 26kcal)

【材料 10人分】

- ・ 紅鮭(フレーク) 100g
- ・ いりごま(白) 大さじ1と小さじ2
- ・ 青のり 大さじ1弱
- ・ 料理酒 小さじ1
- ・ みりん 小さじ1/2

【作り方】

- ①さけフレーク、ごま、料理酒、みりん 入れ炒め、炒まれば最後に青のりを加えて炒める。
(鮭フレークの味が薄い場合は、しょうゆで調整する。)

【牛ひじきそぼろ】写真真ん中
(1人分エネルギー 36kcal)

【材料 10人分】

- ・ 牛ひき肉 100g
- ・ 料理酒 小さじ1/2
- ・ 青じそ 3枚
- ・ ひじき(乾) 大さじ3(10g)
- ・ サラダ油 小さじ1/2
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ2.5

【作り方】

- ①牛ひき肉は料理酒で下味をつける。
ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。青じそはみじん切りにする。
- ②サラダ油を熱し、牛ひき肉、ひじきの順に炒める。
- ③炒まれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青じそを加えて炒める。

【ツナっ葉いため】写真右
(1人分エネルギー 48kcal)

【材料 10人分】

- ・ ツナ缶 小2缶
- ・ 大根葉(乾) 10g
(生の大根葉なら20~30g)
- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 料理酒 小さじ2
- ・ うすくちしょうゆ 小さじ1
- ・ こいくちしょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①ツナ缶は十分に油をきる。大根葉はもどす
(生の大根葉ならみじん切りにする)。
- ②サラダ油を熱し、ツナ、大根葉の順に炒める。
- ③炒まれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆを加えて炒める。

