

おうち de お野菜 ごはん



鮭の炊き込みピラフ



材料 (4人分)

- 米 2合 ●生サケ 180g ●酒 (生サケ用) 大さじ2
- 酒 大さじ2 ●顆粒コンソメ 小さじ2 (固形なら1個)
- ☆タマネギ (みじん切り) 100g ☆ニンジン (みじん切り) 100g
- ☆コーン缶 (水気を切る) 50g ●バター 15g
- 塩・こしょう 少々 ●パセリ (みじん切り) 少々

作り方

- 1 米をといで30分以上水に浸す。サケに酒を振っておく
 - 2 水気を切った米と、酒・コンソメを炊飯器に入れて混ぜ、平らにならす (固形コンソメの場合は砕いて加える)
 - 3 2の上に☆を平らに広げ、炊飯器の2合のラインまで水を加える
 - 4 3の上に水気を拭いたサケを乗せ、炊飯する (あれば炊き込みご飯モードで)
 - 5 炊き上がったら、サケを取り出して骨と皮を取り除き、炊飯器に戻す。バターを加えて全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える
 - 6 器に盛り付け、パセリを散らす
- ※甘塩サケで作る場合はコンソメを半分の量に。
※炊飯器は5合炊き以上を使用。容量の少ない炊飯器では半分の量で作り、水は1合のラインまで加える。



レンコンと ブロッコリーの豆サラダ

材料 (4人分)

- レンコン 150g
- 酢水 (水 500ml+酢 小さじ2)
- ブロッコリー 150g ●大豆水煮 100g
- ☆マヨネーズ 大さじ2
- ☆粒マスタード 大さじ1
- ☆しょうゆ 大さじ1/2
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆白ごま 大さじ2 ●リーフレタス 1枚



作り方

- 1 レンコンは皮をむいて薄めのイチヨウ切りにし、酢水に漬ける
- 2 ブロッコリーは小房に分ける
- 3 レンコンは1分程度、ブロッコリーは2分程度、歯ごたえが残るようにゆで、水気をしっかりと切る
- 4 ボウルに3と大豆水煮を入れ、混ぜ合わせた☆を加えてあえる
- 5 器にリーフレタスと4を盛り付ける



【詳細】保健指導課 ☎23・7816

栄養価 (1人分)

	鮭の 炊き込みピラフ	レンコンと ブロッコリーの豆サラダ
エネルギー	383kcal	146kcal
たんぱく質	15.5g	7.2g
脂質	5.7g	8.8g
カルシウム	23mg	95mg
鉄	1.0mg	1.6mg
食塩相当量	1.0g	0.8g
野菜摂取量	63g	77g

農地を借りて野菜作りをしてみませんか

市内には、市や農家が開設している市民農園があります。小面積の農地を利用して、自家用野菜や花の栽培、体験学習など、自分で育てる楽しさや収穫の喜びを味わうことができます。利用方法や条件などの詳細は市☎に掲載しています。
※空き状況等は、各農園に問い合わせを。



【詳細】農政課 ☎25・7417

