



★じゃがいもの炊き込みごはん

令和2年

【材料】(子ども10人分)

米	2合
じゃがいも	150g
生鮭	90g
わかめ	4g
バター	6g
コンソメ	少々
塩	少々

【作り方】

- ① 米を洗う。
- ② 鮭はフライパンで焼き、身をほぐす。
- ③ じゃがいもは皮をむき、1～2cmの大きさに切る。
- ④ わかめは水で戻し、細かく切る。
- ⑤ 米を炊飯器の目盛に合わせてセットし、③、④、バター、コンソメを入れて炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、最後に②を混ぜ、塩少々で味を整える。



※塩鮭、鮭フレークでもいいですが、子どもは塩味が濃くなり過ぎないようにしましょう。

子ども10人分は
大人3～4人分です。

善通寺市 子ども課