

ケーキごはん

1人分 297kcal 塩分 1.1g

【材料(ケーキ型1個分・約6人分)】 (作りやすい分量として)

・ごはん	800g			A	}	・卵	1個
・塩鮭(甘口)	2切れ	・しょうゆ	小さじ1			・塩	少々
・ほうれん草	1/2束	・塩	小さじ1/2			・サラダ油	少々
・白ごま	大さじ2						
・プチトマト、さやえんどう(飾り用)							



【作り方】

- ① 鮭を焼いてほぐします。ほうれん草はゆでて細かくきざみ、しょうゆをまがしておきます。白ごまと塩を混ぜておきます。
- ② Aの材料で薄焼き卵を作っておきます。
- ③ ごはんは3等分にし、それぞれに①の鮭、ほうれん草、ごま塩を混ぜます。
- ④ ケーキ型にラップを敷き、薄焼き卵を広げてのせ、鮭ごはん、ほうれん草ごはん、白ごまごはんの順に、平らにならしながらのせます。
- ⑤ ④を卵が上になるように逆してお皿にあけ、プチトマト、ゆでたさやえんどうを飾ります。

☆☆栄養情報☆☆

ひな祭りにはゆかですか?ほうれん草の苦手なお子さんも、喜んで食べてくれることでしょう!

お子供で噛み砕いてもおいしくいただけます。

ほうれん草はβカロテン、ビタミンC、ゴマにはビタミンEが豊富に含まれます。

管理栄養士 谷口 典子

皆様のレシピを教えてください!栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。