

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					・塩	少々
・ほうれん草	1/2 束	・しょうゆ	小さじ 1			・サラダ油	少々
・白ごま	大さじ 2	・塩	小さじ 1/2				
・プチトマト、さやえんどう(飾り用)							



【作り方】

- ① 鮭は焼いてほぐします。ほうれん草はゆでて細かくきざみ、しょうゆをまぶしておきます。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にしてお皿にあけ、プチトマト、ゆでたさやえんどうを飾ります。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

ひな祭りにいかがですか？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！

お好みに酢飯にしてもおいしくいただけます。

ほうれん草にはカロテン、ビタミン C、ごまにはビタミン E が豊富に含まれます。

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。