

# 秋

## 六穀 鮭菜めし



材料 (4人分)

精白米	280g
六穀米	30g
大根葉	30g
鮭フレーク	適量

※ 六穀米 (雑穀米) の割合は、ご家庭でお使いの種類によって変えてください。

### 【作り方】

- ① 米と六穀米を混ぜて炊く。
- ② 大根葉は、茹でて水で冷し、水気をしぼり、1cm幅に切る。
- ③ 炊きあがった①に②と鮭フレークを混ぜる。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	283kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	1.3g
カルシウム	23mg
塩分	0.8g

学校給食献立より

### 栄養士さんの声

雑穀は白米に比べ、食物繊維やビタミンB<sub>1</sub>などの栄養が豊富です。大根葉や鮭を混ぜることで、簡単に彩りの良いごはんに仕上がります。

### 使用している愛南産の農水産物

大根葉は古くから健胃作用があり、消化に有効であることが分かっています。また血行を促進し、体全体をあたためることから冷え性にも効果的です。



大根葉

