

# つぼみ保育園

🍴献立名



## 鮭とひじきのチャーハン



🍴材料 (1人分) 🐣🐣🐣

- ・精白米 40g
- ・中華だし 1g
- ・鮭 15g
- ・薄口 1g
- ・ひじき 1g
- ・ごま油 1g
- ・卵 7.5g
- ・コーン 10g
- ・小葱 2g

🍴作り方 🐣🐣

- ① お米は炊飯器で炊いておく。  
鮭はオーブン180℃10分程焼き、ひじきは水で戻す。卵は火少り卵にしておく。
- ② 鍋に戻したひじきを入れ、調味料をすべて入れ煮る。途中コーンや小葱も入れる。
- ③ 炊けたご飯に②と焼いてほぐした鮭、火少り卵を入れ混ぜる。完成。