

# EHIME FC 応援給食



## 栄養たっぷり！さばの炊き込みご飯



### レシピのポイント

鉄分が豊富なさばの水煮缶を使って炊き込みご飯にしました。水煮缶を使うと骨ごと食べることができカルシウムも摂れます！



材料	分量 (4人分)	作り方	
○ 米	2合	① にんじんはせん切り、しめじは小房にする。 ② 洗った米を炊飯器に入れ、①と水気を切ったさば水煮と A を加え、水加減を調整して炊く。 ③ 炊きあがったら、さばの水煮をほぐしながら、軽く混ぜ合わせる。	
○ さば水煮	100g		
○ にんじん	10g		
○ しめじ	15g		
A	酒		小さじ1
	塩		少々
	こいっ醤油		小さじ1
	うすっ醤油		小さじ2

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいた方のレシピを参照しています。

※学校給食で提供する際は、大量調理に対応できるよう食材や切り方等を一部変更する場合があります。

### 応援メッセージ

この献立を食べて体を強くして、試合頑張ってください！ケガしないように体大事にしてください。目指せJ3優勝！J2昇格！

