

## おすすめレシピ

◎子どもに食べさせたい料理

～和歌山の郷土料理～

<しらす丼> (子ども1人分の分量)

|       |       |
|-------|-------|
| 米     | 50 g  |
| しらす干し | 20 g  |
| 葉ねぎ   | 8 g   |
| 揚げ玉   | 10 g  |
| かつお節  | 0.5 g |
| ごま    | 1 g   |
| しょうゆ  | 3 g   |
| みりん   | 3 g   |
| ごま油   | 1 g   |



1. しらす干しは熱湯でゆでこぼす。
2. 葉ねぎは小口から細かく刻む。
3. みりんは加熱してアルコールを飛ばす。
4. しらす干し以下をすべて混ぜ合わせ、ご飯に乗せていただく。

食のすすむ一品です。しらす干しはカルシウムを豊富に含み、子供の成長には有効ですが、プリン体も多く含まれます。プリン体の過剰摂取は痛風の原因にもなりますので食べすぎや使用頻度に気を付けましょう。