



牛蒡の炊き込みご飯  
和風シーチキンサラダ



提供者：小山町連合婦人会健康づくり  
食生活推進部(北郷地区)  
提供月：平成29年1月



和風シーチキンサラダ 材料(4人分)

シーチキン	1缶
乾燥わかめ	3g
きゅうり	1本
玉ねぎ	半玉
笹かまぼこ	2枚
トマト	1個
醤油	大さじ1~1.5



牛蒡の炊き込みご飯 材料(4人分)

米	2合
牛蒡	10cm
人参	3cm
油揚げ	半分
だし昆布	5cm
醤油	大さじ2
塩	小さじ1.5
ごま	少々



和風シーチキンサラダ 作り方

- ①乾燥わかめは水で戻し水切りしたものに熱湯を回しかけ、水洗いしておく。
- ②きゅうりは薄切りにし、玉ねぎは薄切りにして、水にさらし絞っておく。笹かまぼこは薄く切っておく。
- ③ボウルにわかめ、きゅうり、玉ねぎ、笹かまぼこ、シーチキンの油も入れて混ぜ合わせる。
- ④醤油を入れ、味を調える。
- ⑤盛り付けし、最後にトマトを添える。



牛蒡の炊き込みご飯 作り方

- ①米を研ぐ。
- ②牛蒡はさがきにして水にさらしておく、人参もさがきにする。
- ③油揚げは油抜きして、細切りにする。
- ④釜に水、材料を入れて炊く。
- ⑤盛り付けて、最後にごまをふる。

★小山町で作られているアメーラトマトを使うと、トマト自体の味が濃く、ドレッシングを沢山かけなくても美味しくいただけます♪