

# ライスおやき



## 材料

3人分

ごはん	茶わん2杯
青菜（ゆで）	45g
細ネギ	大さじ1/2
とろけるチーズ	大さじ4
しらす干し	カップ1/2弱
卵	2個
しょうゆ	小さじ1.5
サラダ油	少々

## 作り方

- ① 青菜（ホウレンソウ・小松菜・大根葉など）とネギをみじん切りにする。
- ② ごはんの中に、青菜・ネギ・チーズ・ちりめんじゃこを加えてよく混ぜ、卵・しょうゆを入れ混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、お好み焼きのように両面を色よく焼く。

## ☆1人分の栄養価

エネルギー	217	kcal	タンパク質	8.7	g	塩分	1.1	g
-------	-----	------	-------	-----	---	----	-----	---

## MEMO

敬老の日や彼岸のお墓参りなど、何かとお孫さんと触れ合う機会の多くなる時期。でも、お孫さんたちを取り巻く食環境が厳しくなっているのをご存じですか？コンビニ弁当やファーストフードなど便利で簡単に「食」が手に入るようになった代わりに、「偏食」「孤食」が問題になっています。

昔は母親が作った食事を家族一緒に食べるのが一般的でした。楽しく会話し、時にしかられたりする中で子どもたちは自然と食習慣を身につけ、家族の絆を感じ、心の栄養も十分に取っていたのです。しかし共働きでの子育てが一般的になった今、忙しい親たちにとっては、それが大切だと分かっているにもかかわらず難しいことなのかもしれません。

それならここはシニアの出番。積極的にお孫さんと一緒に食卓を囲んでみませんか？「いただきます」から旬の食材の話や食事のありがたさを語ってあげてください。ごはん茶わんやおはしの正しい持ち方、魚のほぐし方を見せてあげてください。豆を上手におはしでつまめたら喜んであげてください。

今回紹介するレシピは残ったごはんと冷蔵庫の残りモノで作る簡単なおやきです。ホットプレートで一緒にお孫さんと楽しく作ってみましょう。