

しらすごはん

【材料】(2人分)

米…1合

釜揚げしらす…1/2パック(40g)

しょうが…小1/2片

青じそ…2枚

みょうが…1/2個

昆布茶…少々



【作り方】

- ① 米は洗い、炊飯器で炊く。
- ② しょうがは千切りに、青じそ・みょうがはみじん切りにする。
- ③ 食べる直前に材料をすべて加えて手早くさっくりと混ぜる。

【食改さんのおすすめポイント】

手軽に出来て、季節の香味野菜を入れるので、食もすすみます。
暑くて食欲の無い季節にいいですよ。
のりをのせても美味しく召し上がれます。

1人分の栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
	293	9.3	43	0.9