

梅しそご飯

材料・分量

材料名	1人分
米	113g
水	180g
酒	大さじ1
しらす干し	5g
大葉	2.5枚
減塩梅干し	小4コ
白ごま	少々



※ ご飯は約220g～250gとなります。自分の食べている量でエネルギーを加減して下さい。

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食物繊維	塩 分
436	11.5	2.4	0.9	0.3
キロカロリー	g	g	g	g

作り方

- ① 米は水と酒を混ぜて普通に炊き、しらす干しはさっとゆで、ザルに上げ水気をきっておき、大葉はせん切りにしておく。



②種を抜き小さくちぎった梅干と大葉、しらす干しと白炒りごまを温かいご飯と混ぜます。



完成です。