

# すだち醤油のじゃこにぎり

主食

出展者：藤田 知子 さん



・ エネルギー	319	Kcal
・ たんぱく質	10.3	g
・ 脂質	3.7	g
・ 糖質	58.4	g
・ 食塩	0.9	g
・ 食物繊維	0.6	g

(1人分)

## 材料 / 4人分

・ ご飯	2 合	・ ちりめんじゃこ	40 g
・ かつお節	6 g	・ すだち汁	小さじ2・1/2
・ 醤油	小さじ1	・ 白ごま	小さじ2
・ ねぎ	40 g	・ 油	小さじ1・1/2

## 作り方

- 1 ネギは、小口切りにする。
- 2 フライパンに油をひき、①とちりめんじゃこを軽く炒めておく。
- 3 ご飯に、②とかつお節、すだち汁と醤油、白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- 4 ③を食べやすい大きさににぎる。