

わかめごはん

主食



・ エネルギー	284	Kcal
・ たんぱく質	5.7	g
・ 脂質	3.4	g
・ 糖質	55.8	g
・ 食塩	1.4	g
・ 食物繊維	1.6	g

(1人分)

材料 / 4人分

・ ごはん	560 g	・ 油	小さじ2
・ 乾燥わかめ	5 g	・ 砂糖	小さじ1
・ 人参	1/4 本	・ しょうゆ	小さじ1・1/3
・ しらす干し	大さじ2	・ みりん	少々
・ 擦りごま	大さじ1		

作り方

- 1 乾燥わかめは水で戻し、細かく刻んでおく。
- 2 人参は2cm長さの千切り、しらす干しはサッと熱湯をかけて塩抜きをする。
- 3 鍋に油を熱し、人参、しらす干しを炒め、砂糖、しょうゆ、みりんで調味する。
わかめを加えて、煮汁がなくなるまで煮る。
- 4 熱いご飯に、煮た具材と擦りごまを混ぜ合わせ器に盛る。