

さっぱり混ぜご飯



写真準備中

1人分の栄養価

エネルギー	180kcal	カルシウム	19mg
たんぱく質	3.8 g	食塩相当量	0.6 g
脂質	0.4 g		

一口メモ

材料（1人分）

作り方

品名	量	下準備	
ご飯	100 g		① 梅干は種をとり、刻む。
梅干し（減塩）	5 g		② みょうが、生姜、青しそを千切りにする。
しらす干し	5 g		③ 炊きあがったご飯に、食べる直前に①②、しらす干しを混ぜる。
みょうが	1/3 個(5 g)		
生姜	1/3 かけ(3 g)		
青しそ	1 枚		