

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ30 応援レシピ

## 【さっぱりしらす混ぜご飯】



### Memo

混ぜご飯にすることで、よく噛むことができ、みょうがのシャキシャキとした食感や、ごまのプチプチとした食感を楽しむことができます。さっぱりとした香味野菜で、残暑を乗り切りましょう！

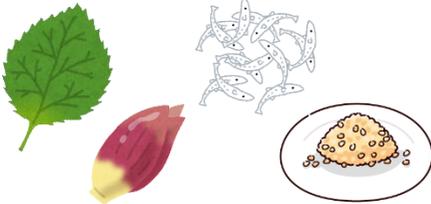
### 材料(4人分)

米飯……………2合  
みょうが……………2個(40g)  
青しそ……………4枚(4g)  
しらす干し……………40g  
白ごま……………大さじ2  
ごま油……………大さじ1  
醤油……………小さじ1

### 作り方

- ① みょうが、青しそを細切りにする。
- ② ボウルに米飯を取り、①としらす干し、白ごま、調味料を加え、さっくりと混ぜ合わせたら出来上がり。

おにぎりにしても、  
美味しくいただけます。



1人分 栄養価	エネルギー 307kcal	たんぱく質 7.4g	脂質 6.9g	炭水化物 57.0g	食塩相当量 0.7g
------------	------------------	---------------	------------	---------------	---------------