

彩りまぜごはん

材料（2人分）

温かいごはん	240 g
ちりめんじゃこ	10 g
コーン缶（ホール）	30 g
冷凍枝豆（実）	30 g
いり白ごま	小さじ2
⑦ 顆粒だし	小さじ1
青のり	適量

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

エネルギー
259kcal

たんぱく質
6.8g

塩分
0.8g

作り方

- ① ちりめんじゃこは湯通ししておく。コーンは水切りする。枝豆は表示通り解凍し、実だけを取り出す。
- ② 温かいごはんに①と⑦調味料を加えて混ぜ合わせ器に盛る。



ちりめんじゃこを加えることでカルシウムを補うことができます。お弁当にもぴったりな一品です。

