

みどり鮮やか～小松菜ごはん



材料 (3人分)

- ・ ご飯 450g
- ・ 小松菜 3株 (100g)
- ・ ちりめんじゃこ 大さじ1杯半 (10g)
- ・ ごま 大さじ1 (9g)
- ・ うすくちしょうゆ 大さじ1/2 (9g)
- ・ ごま油 大さじ1/2 (6g)

作り方

1. 小松菜は包丁で細かく切り、軽く塩もみ(分量外)をし、電子レンジで1分加熱し、水気を切る。
2. 小松菜、ちりめんじゃこ、ごまをうすくちしょうゆ、ごま油と混ぜ、ご飯と混ぜ合せばできあがり。

ひとことメモ

- * ごま油の風味で食欲アップ! 鉄分・カルシウムたっぷりメニュー
- * おにぎりにしてお弁当に入れるのもGOOD!

栄養価 (1人分)
エネルギー : 293kcal
食物繊維 : 1.2g
塩分 : 0.6g

