

わかめとしらすの混ぜごはん



材料（2人分）

・米	1合（150g）
・乾燥わかめ	5g
・しらす	25g
・大葉	2枚
┌・しょうゆ	小さじ1（6g）
A・みりん	小さじ1（6g）
└・だし汁	大さじ1（15g）



作り方

1. 炊きたてのごはんに乾燥わかめを加えて、よく混ぜ合わせる。
2. Aを混ぜておく。
3. 1.を茶碗に盛った上に、しらすと干切りにした大葉を盛りつけ、2.をかける。

ひとことメモ

*Aの代わりに、市販のだし醤油やめんつゆを使うと、さらに手軽に食べられます。

栄養価（1人分）

エネルギー：304kcal
食物繊維：1.5g
食塩相当量：1.6g

