

R5年度.8月号

しらすと枝豆の炊き込みごはん



エネルギー 370kcal

たんぱく質 14.4g

食塩相当量 0.7g

材 料 (2 人 分)

米……………1合
しらす……………20g
枝豆……………正味80g
玉ねぎ……………1/4個
だし汁……………180ml
酒……………大さじ1

A {

作 り 方

- ①米は研いでAに浸けておく。枝豆は沸騰した湯で1分茹で、さやから実を取り出しておく。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。①に玉ねぎ、しらす、枝豆をのせて炊く。