主食

わかめごはん

［1人分］ エネルギー：217kcal　塩分：2g

材料［4人分］

- 玄米ごはん：茶碗4杯
- カットわかめ：大さじ2
- 梅干し：中3個
- 白煎りごま：大さじ2

作り方

1
梅干しの種を取り、粗くたたきます。

2
カットわかめは、包丁で小さくたたくように切ります。

3
ごはんをボールに入れ、"1"、"2"と白ごまを加えて混ぜて、お茶碗に盛ります。