

## 主食

## そば茶ごはん

[1人分] エネルギー：295kcal 塩分：0.6g



## 材料 [4人分]

- 5分搗き米：2カップ
- そば茶：大さじ2
- ごぼう：40g
- 水：2と1/2カップ
- 酒：大さじ1
- 塩：小さじ1/2
- ちりめんじゃこ：4g

## 作り方

1

米は洗い、ザルにあげて水気を切ります。ごぼうはみじん切りにします。

2

ちりめんじゃこは、から炒りしておきます。

3

炊飯器に"1"とそば茶、水、調味料を入れて炊きます。炊き上がった茶碗に盛り、"2"を乗せます。