自然食レシピ
カラダのためのケアごはん

食改善で真の健康をお届けする
株式会社 玄米酵素®

主食

ネギじゃこごはん

［1人分］ エネルギー：264kcal　塩分：0.6g

材料［4人分］

- 玄米ごはん：茶碗4杯分
- ちりめんじゃこ：大さじ3
- 長ねぎ：1本（小口切り）
- ごま油：大さじ1
- 醤油：大さじ1/2
- 青しそ（千切り）：適宜

作り方

1
ちりめんじゃこはカリカリになるまで炒めておきます。

2
ごま油で長ねぎを軽く炒めて、醤油を加えます。

3
玄米ごはんに"1"、"2"と青しそを混ぜ合わせて盛りつけます。