

主食

## しそ漬け生姜入り5分搗きごはん

[1人分] エネルギー：248kcal 塩分：0.7g たんぱく質：10.4g 脂質：1.7g 食物繊維：1g



### 材料 [4人分]

- 5分搗き米：240g
- 水：適量
- しそ漬け生姜：20g
- ちりめんじゃこ：40g

### 作り方

1

しそ漬け生姜はみじん切りにします。ちりめんじゃこは軽く炒っておきます。

2

5分搗き米を炊き、"1"を混ぜ合わせて盛りつけます。