

主食

ごま入り炒めごはん

[1人分] エネルギー：378kcal 塩分：1.7g



材料 [4人分]

- 冷やごはん：600g
- 玉ねぎ：100g
- 白煎りごま：40g
- 梅干し：2個
- 油：大さじ1
- 塩：小さじ1/2
- こしょう：少々
- レタス：200g
- ちりめんじゃこ：4g
- 卵：1個

作り方

1

玉ねぎはみじん切りに、梅干しは種をのぞいて包丁で果肉をたたきます。

2

白ごまは包丁で刻み、切りごまにします。卵はゆでて裏ごしをします。

3

フライパンを温め油を入れ、玉ねぎをよく炒めます。塩、こしょうをし、ごはんを入れて炒めて、梅干しと切りごまを加えて混ぜます。

4

器に盛り、ちりめんじゃこ卵を添えます。ごはんをレタスで巻いていただきます。