

主食

五色ごはん

[1人分] エネルギー：306kcal 塩分：0.7g



材料 [4人分]

- 7分搗き米：2カップ
- 水：2と1/2カップ
- 枝豆（実）：20g
- 赤梅酢漬け生姜（みじん切り）：5g
- 白煎りごま：大さじ1
- ちりめんじゃこ：大さじ2
- 芽ひじき：2g
- 醤油：小さじ2

作り方

1

米は洗い、ザルに上げて水気を切ります。分量の水を加えて炊きます。

2

枝豆はゆでてさやから出します。白ごまは刻みます。

3

ひじきは、ひたひたの水に醤油を加えて煮ます。途中で水分が足りない場合は水を足します。

4

炊きあがったごはんに、すべての具を加えて混ぜます。

【ワンポイントアドバイス】

- 赤梅酢漬け生姜は、梅干を漬けたときにできる酢に生姜を薄切りにして漬けたものです。