

主食

なすごはん

[1人分] エネルギー：265kcal 塩分：1.4g



材料 [4人分]

- 5分搗きごはん：600g（茶碗4杯分）
- なす：小2本
- みょうが：3個
- 青しそ：8枚
- 梅干し：2個
- 塩：適量

作り方

1

なすは縦2つに切り、2mm厚さくらいの薄切りにして、塩でもみます。

2

みょうがは薄切りにします。青しそは半分に切ってから千切りにします。梅干しは種を除いて、果肉をたたいておきます。

3

温かいごはん、水気を切った"1"と"2"を合わせます。