

主食

## わかめごはん

[1人分] エネルギー：217kcal 塩分：2g



### 材料 [4人分]

- 玄米ごはん：茶碗4杯
- カットわかめ：大さじ2
- 梅干し：中3個
- 白煎りごま：大さじ2

### 作り方

1

梅干しの種を取り、粗くたたきます。

2

カットわかめは、包丁で小さくたくように切ります。

3

ごはんをボールに入れ、"1"、"2"と白ごまを加えて混ぜて、お茶碗に盛ります。