

主食

ネギじゃこごはん

[1人分] エネルギー：264kcal 塩分：0.6g



材料 [4人分]

- 玄米ごはん：茶碗4杯分
- ちりめんじゃこ：大さじ3
- 長ねぎ：1本（小口切り）
- ごま油：大さじ1
- 醤油：大さじ1/2
- 青しそ（千切り）：適宜

作り方

1

ちりめんじゃこはカリカリになるまで炒めておきます。

2

ごま油で長ねぎを軽く炒めて、醤油を加えます。

3

玄米ごはん"1"、"2"と青しそを混ぜ合わせて盛りつけます。