

☆簡単メニュー☆

カットわかめを使って炊き込みごはん！

☆わかめとじゃこの炊き込みごはん



【材料】作りやすい分量

・米	2合
・カットわかめ	大さじ1
・鶏がらスープの素	小さじ2
・醤油	小さじ2
・酒	大さじ1
・食塩	少々
・ちりめんじゃこ	大さじ2
・白ごま	小さじ1

【作り方】

- ①洗って浸水した米に、2合分の水を加える。
- ②カットわかめはビニール袋等に入れ細かく砕く。
- ③①に鶏がらスープの素～食塩まで加えて軽く混ぜ、②、ちりめんじゃこ、白ごまをのせて、炊飯する。



大人は仕上げに三つ葉をちらして♪

旬のゆでたけのこ(50～60g)と一緒に炊き込むと春らしいごはんになります。



献立例

わかめとじゃこの炊き込みごはんは、
肉・魚料理、和え物やサラダ、汁物と組み合わせて！

わかめとじゃこの炊き込みごはん

令和2年4月号