

ふりかけごはん

	材料(2人分)				
	ごはん	300g			
	しらす干し	10g			
	大根葉	20g			
	ごま油	小さじ1/2			
	酒	小さじ2			
	すりごま	大さじ1/2			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
	287kcal	5.6g	2.7g	66mg	0.2g



作り方

1. しらす干しはさっと熱湯におし、大根葉は細かく切り、下ゆでする。
2. フライパンにごま油を熱し、しらす干しと大根葉と酒を炒め、最後にすりごまを混ぜる。



コメント

※大根葉には牛乳の2倍のカルシウムが含まれています。
多めに作って常備菜として。