


ひじきとしらすの梅ごはん

	材料(2人分)				
	ごはん	340g			
	梅干し	1個			
	しらす	8g			
	戻したひじき	10g			
	ごま	少々			
	大葉	少々			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	310kcal	5.9g	2.3g	0.7g	63 mg



作り方

1. ひじきは茹で、梅干しはみじん切りにする。
2. ごはんに、しらす、梅干し、ひじき、ごまを混ぜる。
3. 刻んだ大葉をのせる。



コメント

- ・ ひじき、しらすのカルシウムと、梅干しのクエン酸で疲労回復を期待。