



## びっくり～！簡単手間なし くりご飯

材料 （作りやすい分量）

米	2合
水	360ml
A 酒	大さじ1
だしこんぶ	5cm角1枚
むき甘ぐり	95g
ごま(黒)	適量

栄養価	こども1人分(100g)
エネルギー	216 kcal
食塩相当量	0.0 g



作り方

- ① 米をとぎ、Aを入れて混ぜ、30分浸す。炊飯器で炊飯する。
- ② 炊き上がったら、こんぶを除き、むき甘ぐりを加えて混ぜる。
- ③ 器に盛り、ごまをふる。

<大人へのアレンジ> … お好みで塩をふる。

