



じゃこごはん

主食

栄養価 1人分
エネルギー 317kcal
たんぱく質 6.5g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

米	2合
酒	小さじ1
きざみ梅 (または梅干し)	30g 2~3個)
じゃこ	10g
しょうゆ	小さじ1/2
いりごま白	適量



作り方

- ① 米は洗い、30分以上浸水させ、ザルにあげる。
- ② 炊飯器に米と調味料を入れて、水を2合目の目盛まで入れ、きざみ梅とじゃこを加えて炊く。
(梅干しを使う場合は、種をとりみじん切りにする。)
- ④ 炊きあがったら白ごまを加えて混ぜる。



食欲を刺激する、梅干しの酸味がきいたさっぱりとした炊き込みごはんです。