

子どもに人気のごはんメニュー



梅ごはん



材料（子ども5人分）

米	1カップ(150g)
しらす干し	大さじ4
小松菜	1株
梅干	1個
すりごま（白）	小さじ1強

作り方

- ① ご飯は炊いておく。
- ② 梅干は種を出し、梅肉を刻んでおく。
- ③ 小松菜は茹でて、細かく切っておく。
- ④ しらすは湯通しする。
- ⑤ ①に②・③・④・すりごまを混ぜる。

※さっぱりしておいしいです♪



- ① 梅干しの種を取り出してみよう
- ② 具をご飯に混ぜてみよう
- ③ おにぎりを作ってみよう



[子ども1人分栄養価 エネルギー130kcal たんぱく質3.9g 脂質1.0g 食塩相当量0.9g]