

ヘルシーレシピ 9月分

青しそごはん



<1人分栄養量目安>
エネルギー 397 kcal
塩分相当量 0.4 g

材 料 ／ 3 人 分	お米	…	2合	青しそ	…	10枚
	だし汁	…	2合	→刻んでアクをとる		
	こんぶ5g			白ごま		7g
	かつおぶし10g			..		

作 り 方

- ①洗ったお米とだし汁を入れて、ごはんを炊く。
- ②刻んだ青しそと白ごまを混ぜ、上にも飾る。