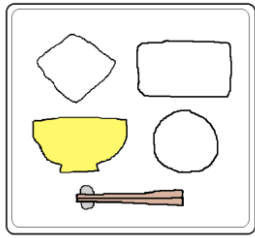


主食



菜めし

作り方



材料 (4人分)

- 米 2合
- 大根菜 60g 
- 濃口醤油 小さじ1 (6g) 
- 塩 1g 
- 白いいごま 大さじ2 (12g) 
- 切りだし昆布 1枚

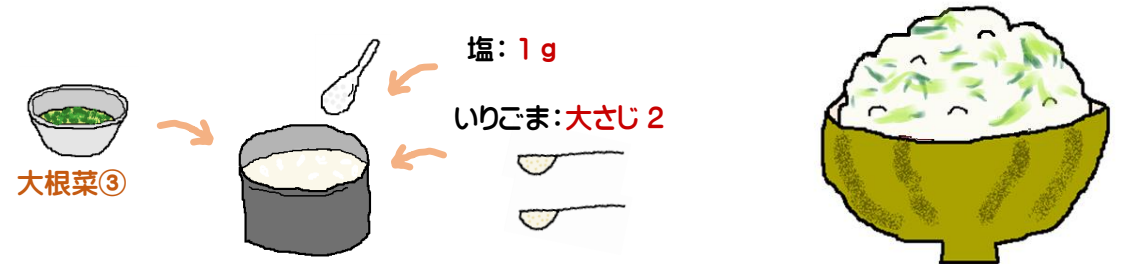
- ① 米を洗い、浸水させておく。
- ② だし昆布を入れて米を炊飯する。



- ③ 大根菜はゆでて絞り、細かく刻んで醤油をからめておく。



- ④ 炊きあがったら昆布を取り出す。
- ⑤ ごはんに③、塩、ごまを混ぜて器に盛りつける。



栄養価 (1人あたり)

エネルギー: 262kcal
 たんぱく質: 4.7g
 脂 質: 2.1g
 炭水化物: 53.7g
 食塩相当量: 0.5g