

桜えびのごはん

作り方

材料（4人分）

- 米 1合
- もち米 1合
- 酒 大さじ1 (15g)
- 濃口醤油 小さじ1 (6g)
- 塩 1g
- 桜えび 10g
- 切り出し昆布 1枚



栄養価（1人あたり）

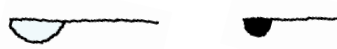
エネルギー：269kcal
 たんぱく質：5.5g
 脂質：0.7g
 炭水化物：58.2g
 食塩相当量：0.6g

- ① 米ともち米を合わせ、洗っておく。
- ② ①にAを入れて混ぜ、切り出し昆布と桜えびを入れて炊飯する。


混ぜる


A

酒:大さじ1 濃口醤油:小さじ1 塩:1g




セット完了






※ 水加減はおうちの炊飯器の目盛りを確認して調整しましょう

(残りの材料を入れる)

+ 切り出し昆布 

+ 桜えび:10g 

- ③ 炊き上がったら、昆布を取り出す。

