

梅ごはん

<材料（6～7人分）>

米	3カップ（480g）
水	720cc
梅干し	3個
塩	小さじ1
酒	大さじ2
昆布	5cm角
青しそ	4枚

<作り方>

- ① お米を洗ってザルに上げて、30分おきます。
- ② 梅干しの種をとり、細かく切ったものと酒・塩・昆布を入れて水加減し、炊く。
- ③ 炊き上がってから、少し冷まして青しそのせん切りを混ぜる。

1人分の栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
184Kcal	13.6g	9.2g	58mg	1.4g

軟飯にする場合は、水の量を2.5倍（1200cc）～3倍（1440cc）にします。

梅で食欲アップ！！

