



食改さんのおすすめレシピ

梅じゃこごはん



材料（4人分）

- ・米 2カップ
- ・昆布 10cm
- ・酒 大さじ1
- ・梅干し 2～3個
(塩分濃度8%の梅干し使用、粗みじん切り)
- ・いりごま 大さじ3
- ・枝豆（さやつき） 150g
- ・青じそ 6枚
- ・じゃこ 30g
- ・細切り海苔 少々

作り方

- ①米は、昆布と酒を入れて炊く。
- ②枝豆は熱湯でゆで、さやから出して薄皮をとる。
- ③青じそは千切りにして水にさらし、ふきんで水気をとる。
- ④じゃこは沸騰した湯の中をくぐらせ、ザルにあげる。
- ⑤炊いたご飯に梅干しを混ぜ、次にいりごま、じゃこ、枝豆、青じそを混ぜ、海苔をちらす。

ポイント



・知多市の特産品である梅を使った、疲労回復に効果的なレシピ！

栄養価（1人分）

エネルギー： 396kcal
たんぱく質： 11.2g
脂質： 6.1g
食塩相当量： 0.9g