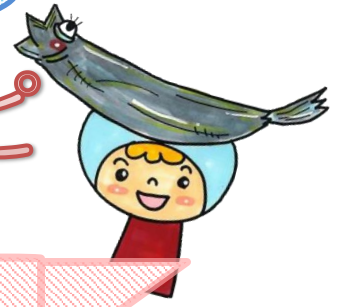


さかなを食べよう！



# 簡単朝ごはんレシピ



## ちりめんじゃこと 塩昆布のまぜごはん



朝から簡単、まぜるだけ！

### 【材料 1人分】

- ・ごはん 茶碗1杯(150g)
- ・ちりめんじゃこ 3g
- ・塩昆布 2g
- ・大葉 1枚
- ・白いりごま 2g

### 【作り方】

- ① 大葉は洗って干切りにする。
- ② ごはんに、ちりめんじゃこ、塩昆布、大葉、白いりごまを入れて混ぜる。

### 【ワンポイントアドバイス】

大葉の代わりに、梅干しをまぜても美味しいです。



エネルギー： 269kcal

※一人当たりの栄養価

(出典者：東山梨食育推進研究会)