

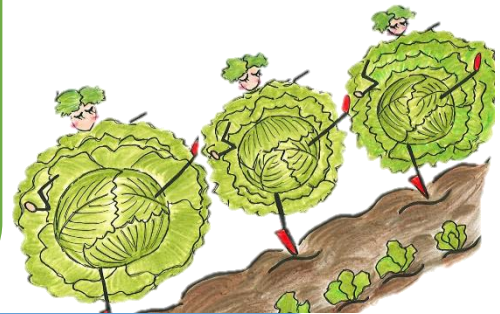
シタスのレシピ

シタスのそぼろごはんおにぎり



材料 2人分

	シタス	4枚
	豚ひき肉	120g
	おろししょうが	5g
A	味噌 シタス	10g
	葉ねぎ	5g
	油	小さじ1
	ご飯	200g



作り方

- ① シタス(4枚)を根元からちぎって洗い熱湯の中で1分程度茹でて、すぐ水にさらしておく。
- ② フライパンにAを合わせて油で炒め、肉みそそぼろを作る。
- ③ ご飯と肉みそを混ぜて4等分にする。
- ④ ①で③を包む。



Aにカレー粉を入れてもおいしいです！

三島市健康づくり課(三島市立保健センター内)
☎055-973-3700 FAX055-976-8896