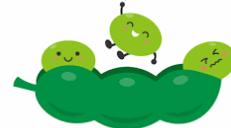




枝豆とちいめんじゃこの混ぜごはん



枝豆とじゃこの塩味
だけでおいしい混ぜ
ごはんです♪



材料2人分

温かいごはん	2膳分
枝豆	適量(今回は豆の部分85g使用)
ちいめんじゃこ	20g
かつお節	適量
きざみのり	適量

作り方

- ① 枝豆は塩茹でしてさやから豆をとりだしておく。
(生の枝豆がない場合は冷凍枝豆を使ってください♪)
- ② 温かいごはんに、①、ちいめんじゃこを加え混ぜる。
- ③ ②をお茶碗に盛りつけ、上にかつお節、きざみのりをかける。