

# ひじきと枝豆とカリカリ梅のごはん

## ～材料～

- ・お米 …1合
- ・カリカリ梅 …40g
- ・ひじき(乾燥) …3g
- ・枝豆(冷凍) …ひとにぎり
- ・大葉 …2枚
- ・いりごま …2g



## ～作り方～

- ① お米1合を30分以上浸水し、通常通り炊飯する。
- ② ボールにお湯をはり、ひじきを入れて戻す。
- ③ 枝豆は自然解凍しておく。
- ④ カリカリ梅は細かいみじん切りにする。
- ⑤ しそは細切りにする。  
※2枚重ねにし、手前から巻いていき端から細切りしていく。
- ⑥ ボールにご飯・キッチンペーパーなので水気を切ったひじき・枝豆・カリカリ梅・大葉・ごまを入れ、具材がまんべんなくいきわたるよう混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛り付けて完成。

## ポイント!

- ・味付けはカリカリ梅の塩分のみなので、細かく刻み、混ぜ合わせるのがオススメ!
- ・カリカリ食感が楽しく、お茶漬けなどにしても美味!

## 栄養成分表示(1人当たり)

エネルギー: 320kcal  
タンパク質: 6.8g  
脂質: 2.4g  
炭水化物: 66.0g  
食塩相当量: 1.5g