

◎つくり置きもできて、とても便利

葉じゃご飯

材料（10個分）

作り方

米	300g	① ご飯は普通に炊きあげる。
水	450g	
大根葉	300g	② 大根葉は洗って水気をきり、5ミリ位の小口切り。
生姜	1片	③ 生姜はみじん切り。いりごまは切りごまにする。
油	30g	④ 鍋に油を熱し、生姜を入れ、大根葉を加えてよく炒め、水気が無くなった頃に醤油を加えて更によく炒め
醤油	20g	て、じゃこ・けずり節・ごまを加えて炒める。
ちりめんじゃこ	40g	⑤ ご飯に混ぜ合わせ、ラップで包みおにぎりを作る。
けずり節	10g	※冷凍保存できる。
いりごま	30g	

※1個当りの主な栄養価

・エネルギー 174 kcal ・たんぱく質 5.7g ・脂質 5.1g ・塩分 0.6g

白ねぎの酢漬

白ねぎ	8本
マスタード	大きじ1杯
くだもの酢	100g
サラダ油	適量
塩	
こしょう	
トマト	
青葱ねぎ（パセリ）	

焼きねぎのらっきょうソース

白ねぎ	
ソース	
らっきょう	
いりごま	
柑橘類汁	
醤油	