

“小松菜ごはん”

《材料》4人分

・米	2合
・小松菜	2束（約100g）
・かつお節	ひとつかみ
・醤油	大さじ1
・みりん	小さじ1
・酒	小さじ1



1食分 (150g)	
エネルギー	146kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	0.4g
炭水化物	29.6g
カルシウム	47mg
鉄	1.0mg
塩分	0.7g

《作り方》

①小松菜は洗い、細かく切っておきます。



②かつお節は、フライパンでから炒りし、手で細かく砕いておきます。



③分量の米を炊飯器にセットし、分量の醤油、みりん、酒、水を入れ、②のかつお節を入れて軽く混ぜ合わせます。



④最後に①の小松菜をのせて炊飯し完成です。

