

🌸 わかめと桜えびのごはん(4人分)

・ごはん	520g
・カットわかめ	4g
・桜えび	20g
・炒りごま	4g
・ごま油	小さじ2
・塩	少々

①カットわかめは水でもどし、1cm角ほどの細かさに切る。

②熱したフライパンにごま油をひき、わかめ・桜えび・炒りごまの順に炒める。

③②をごはんにまぜる。

④お好みで塩を加える。

	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
1人分	257kcal	6.6g	100mg	0.5mg	0.8g