

わかめごはん



給食では定番の、子ども達に大人気のメニューです。

《調理のポイント》

わかめを混ぜてすぐに食べると味が濃く感じるため、よく蒸らしてから食べてください。

◇材料（4人分）◇

- 精白米 3合
- 炊き込みわかめ 大さじ3
- 白いりごま 大さじ2
- しらす干し 大さじ1

◇作り方◇

- ① ご飯を炊きます。
- ② 炊きあがったら、わかめ、白ごま、しらす干しを入れてよく混ぜます。