

料理名	夏🌞にぴったり♥さっぱりしらすと梅のたきこみご飯	
材料名	数量(4人分)	作り方
お米	3合	① お米を研ぐ。 ② 3合分の水をお釜に入れ、だしの素・塩・しらすを投入 炊飯スイッチをオン！ ③ 炊き上がったら、種をとった梅を入れ、しらす・梅が全体 に行き渡るようにさっくり混ぜる。 ④ お好みで大葉を散らし、出来上がり♥ ※余ったら翌朝おにぎりに！冷めてもとっても美味しいです。
○釜揚げしらす	150g	
○梅 (はちみつ)	6粒	
だしの素	2袋(8g)	
塩	大さじ1/2	
大葉	お好みで	
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> しらす…湘南名物、湘南しらすを！ 梅…小田原市曾我の梅林 梅まつりはとってもキレイでおすすめスポット！



○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー444kcal たんぱく質13.2g)