



### 材料（大人4人分）

- ・精白米 2合（300g）
- ・サラダ油 小さじ1/2（2g）
- ・ウインナー 1袋（約100g）
- ・塩 2g
- ・濃口醤油 小さじ1/2弱（2g）
- ・無塩バター 小さじ1弱（3g）
- ・明日葉 140g

＊ウインナー入りでお子様にもおすすめです。



## 明日葉ごはん



### 作り方

- 下準備：明日葉は茹でて1cm長に切る。  
米を研いで水に浸けておく。

1. 米を炊飯器で炊く。
2. ウインナーを5mmくらいの厚さに切る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2と明日葉を炒める。
4. 調味料、バターを加えてさっと炒める。
5. 炊きあがったごはんに4を混ぜる。

### Point

おにぎりにしても美味しいです。

栄養価（1人分当たり）	
エネルギー	302kcal
たんぱく質	6.7g
脂質	4.1g
炭水化物	60.8g
食塩相当量	1.1g