

## 【主食向き】水前寺せりの香りご飯



栄養価	(4人で分けた場合)
エネルギー	326 kcal
たんぱく質	9.1 g
脂 質	2.7 g
塩 分	2.1 g



◎食事バランスガイド表示

主食	1.5つ
主菜	0.5つ

### 材料 [4～6人分]

- 米・・・・・・・・・・2カップ(320g)
- 新しょうが・・・・・・・・10g
- みょうが・・・・・・・・1個
- 梅干し・・・・・・・・中4個
- 薄口醤油・・・・・・・・小さじ2
- 水前寺せり・・・・・・・・60g
- 青しそ・・・・・・・・5枚
- ちりめんじゃこ・・・・30g
- ごま・・・・・・・・・・小さじ4

### 作り方

米は洗って、普通の水加減で炊く。

水は米の重さの1.2～1.5倍

新しょうがとみょうがはせん切りにする。梅干しは種をとり、果肉を包丁でたたいてボウルに入れ、薄口醤油と合わせておく。

水前寺せりはゆでて1cmの長さに切り、青しそはせん切りにする。

寿司おけにと、ちりめんじゃこを入れ、ひねりごまを加えてしゃもじで混ぜる。

に③を混ぜる。

ひねりごま……いりごまを指でひねって  
つぶしたもの

### ONE POINT

せりの香りを大事にし、嫌味にならないようにしょうが・みょうがを入れています。