



梅ごはん

●材料（4人分）

・米	2合
・水	適量(炊飯器の目盛り に合わせる)
・酒	小さじ1
・食塩	少々
・梅干し	2個
・しょうゆ	小さじ1/2
・だし用こんぶ	5cm×2枚

ひとくちメモ

食欲のないときでも梅干しの酸味と塩味で、食欲が湧いてきます。
給食では梅干しの苦手な子も、梅ごはんは食べることができます。

料理の写真



栄養価（1人分）

エネルギー	277kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	0.7g
鉄分	0.6mg
カルシウム	5mg
食物繊維	0.6g
塩分	1.0g

●作り方

- ①梅干しは種をとり、包丁でこまかくたたきほぐしておく。
 - ②洗米後、水と調味料、だし用こんぶをあわせて20～30分浸漬する。
 - ③②の上に①の梅干しを入れて軽くかき混ぜ、炊飯する。
- ※盛り付けする時に、お好みで刻んだ大葉や白いりごまをかけると香ばしくてさらに美味しく食べられます。
- ※塩の量は梅干しの塩分濃度に合わせて調節してください。