

手間いらず

混ぜるだけ“大根きのこ飯”^{めし}

材料(1人分)

ご飯	茶わん1杯分 (約150g)
切干大根	5g
湯	30ml
なめたけ	30g
きざみのり	好みの分量
生ハム	2～3枚



エネルギー298kcal たんぱく質6.5g

生ハムは
ハムでもOK



【作り方】

- ①茶わんに洗った切干大根と湯を入れて5分おく
(切干大根が長いときは切っておく)
- ②湯を捨てずになめたけを入れてひと混ぜし、ご飯を入れて混ぜる
- ③きざみのりと生ハムをトッピングする

5分おいた切干大根



切干大根は、大根を細く切って乾燥させた乾物です



乾燥させることで保存性が高まり、災害時の備えにも有効です。

一度食べると
やみつきに!
おいしく食べて
ご飯のパワーで
元気な一日を!

