

桜海老の炊き込みご飯

●材料 (4人分)

米	2 合
水	適量
スキムミルク	大さじ4
桜海老	8g
塩	1.6g
白ごま	小さじ1
万能ねぎ	2 本



香が旬の桜海老を使った
減塩&カルシウムたっぷり



●作り方

- ①米は手早く洗い、水に溶かしたスキムミルクを加え、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れる。
- ②桜海老は熱したフライパンで焦がさないようにさっと煎り、炊飯器に入れて炊く。
- ③炊きあがったら、ざっくりと混ぜ、器に盛り、塩を振り、白ごま、小口切りにした万能ねぎを散らして出来上がり♪

1人分栄養価

エネルギー	301kcal
脂質	1.4g
食塩相当量	0.4g

おいしく減塩!

桜海老は煎ってから使うことで香ばしさが増し、減塩につながります。