

梅ご飯



材料（4人分）

- ・お米 2合
- ・梅干し 3個（お好みの量）
- ・炒り胡麻 大さじ2～3杯

作り方

1. お米2合に3個の梅干を入れて、炊く。
2. 炊き上がったら、混ぜる（種を除く）。
3. 炒り胡麻大さじ2～3杯を入れて、混ぜる。

※青シソがあれば千切りをご飯にのせても美味しく頂けます。

ポイント&その他

【日進生活改善実行グループより】

そのままでも、おいしい！

おにぎりでも、おいしい！

海苔巻きでも、おいしい！

夏のお弁当には、もってこい！！