

# 梅ご飯



【材料】 2合(5人分)

|      |       |
|------|-------|
| 米    | 2合    |
| 水    | 480cc |
| 梅干し  | 中3~4個 |
| 干しエビ | 大さじ2  |

【作り方】

- ①米は洗って分量の水と梅干し、干しエビを入れて普通に炊く。
- ②炊き上がったら、梅干しの種を取ってほぐしながら混ぜる。

ポイント

梅干しの  
さっぱり感で  
食欲アップ！  
干しエビで  
カルシウムアップ！

(お茶碗1杯 = 150g)

| エネルギー<br>(kcal) | たん白質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄分<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|-----------------|-------------|---------------|------------|-------------|-----------|
| 227             | 3.9         | 9             | 0.6        | 0.7         | 0         |



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

