



# わかめちゃんごはん



1人分 294kcal 塩分 1.1g

| 材 料    | 4人分     | 作り方  |
|--------|---------|--|
| 米      | 2合      | ① 米を洗い、水を切り、炊飯器に入れる。<br>② 塩、清酒、本みりんを加え、2合目の目盛まで水を加え、炊飯する。<br>③ カットわかめをビニール袋に入れて細かくくだき、水で戻す。<br>④ ごはんが炊き上がったら、わかめを加えてさっくりと混ぜ合わせて完成。 |
| 塩      | 小さじ 1/2 |  |
| 清酒     | 大さじ 1   |  |
| 本みりん   | 大さじ 1   |  |
| カットわかめ | 大さじ 2   |  |
| 水      | 適量      |  |