

しらすごはん

普段のごはんに、手軽にカルシウムをプラス！

主食

*材料（4人分）

- ・米 240g
- ・水 240g
- ・しらす 24g
- ・紫蘇 4枚



*作り方

- ①炊きあがったごはんを混ぜます。
- ②器に盛り付け、しらすと紫蘇を乗せていただきます。
（一人分：しらす6g・紫蘇1枚）

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 217kcal
- ・たんぱく質 6.1g
- ・脂質 0.8g
- ・食物繊維 0.4g
- ・食塩相当量 0.4g
- ・カルシウム 37mg