



アスパラごはん

＜材料・・・おとな4人分＞

ごはん・・・・・・・・・・茶碗4杯分
ちりめんじゃこ・・・・・・・・・・8g
白いりごま・・・・・・・・・・8g
アスパラガス・・・・・・・・・・60g
乾燥わかめ・・・・・・・・・・4g

＜作り方＞

- ① ちりめんじゃことごまを炒っておく。
- ② アスパラは斜め小口切りにしてゆでる。
- ③ 乾燥わかめは細かく砕いて水で戻す。
- ④ ご飯に①～③を加えて混ぜる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	321 kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	1.5g
塩分	0.3g