

かんたん！減塩レシピ

枝豆しらすごはん

調理時間
(炊飯時間を除く)
約10分



【材料（4杯分）】

ごはん	4杯（600g）
冷凍塩ゆで枝豆（さや付き）	160g
しらす	40g
みょうが（千切り）	1個
大葉（千切り）	1束

みょうがと大葉は食べる直前に加えることで風味が出やすくなります！



【作り方】

1. ごはんを普通の水加減で炊く。枝豆を解凍し、豆を取り出す。
2. 炊きあがったご飯に枝豆としらすを入れさっくりと混ぜ合わせる。
3. みょうがと大葉を食べる直前に加え、茶碗に盛り完成。

1人分の栄養価

エネルギー303kcal たんぱく質10.9g 塩分 0.6g

1日の塩分摂取目標量の
8～9%の塩分量です！

白石市保健福祉部健康推進課