



## こまつ菜飯



カルシウムがたっぷりの  
お手軽ご飯です♪

カルシウム満点食材の「こまつな、しらす干し、  
白ごま」を使ったご飯です。

ごまの香りで食欲アップ♪

## 材料(4人分)

・米	3合
・水	炊飯器の目盛りに合わせる
・塩	小さじ 1/2 (3g)
・ごま油	小さじ 1 (4g)
・こまつな (1 cm 幅)	1/2 束 (100g)
・塩	小さじ 1/2 (3g)
・しらす干し	45g
・白ごま	大さじ 1 (9g)

## 手順

- ①米は洗い、浸水し、塩を加えて炊く。
- ②ごま油でこまつなを炒める。
- ③塩を振り、しらす干し・白ごまを入れてサッと炒める。
- ④炊きあがったご飯に、③を混ぜる。

こまつなは水分が出やすいので、強火で炒めるのがコツ！  
シャキッとした食感になります。

また、白ごまは最初から煎りしておくのと、より香りよく  
仕上がります。