



## ほうれんそうと塩昆布のご飯



**栄養たっぷりの  
混ぜごはん♪**

ほうれんそうの甘味と、塩昆布の塩味が相性ばっちり♪  
おにぎりやお弁当にもおすすめです！

## 材料(4人分)

・ ご飯	4人分
・ ほうれんそう (ゆでて2cm幅)	1と1/2束 (250g)
・ しょうゆ	小さじ1 (6g)
・ ごま油	大さじ1/2 (6g)
A	
〔・ 卵 (Lサイズ)	2個 (120g)
・ 砂糖	小さじ1 (3g)
・ 酒	小さじ1 (5g)
・ 塩	少々
・ サラダ油	小さじ1 (4g)
・ 塩昆布	30g
・ 白ごま	大さじ2 (18g)

## 手順

- ①ごま油を熱し、ほうれんそうを炒めてしょうゆで調味する。
- ②サラダ油を熱し、混ぜ合わせたAで炒り卵を作る。
- ③ご飯に、①・②・塩昆布・ごまを混ぜる。