

かぶと桜えびの混ぜごはん

鉄分とカルシウムも補給できる
お手軽ごはん♪



★材料（2人分）

ごはん	300g
かぶ（葉付き）	1個
桜えび	10g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2

《1人分栄養価》

エネルギー	315kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	2.8g
食塩相当量	1.1g

★作り方

- ①かぶの葉は1cm幅に切り、かぶは7～8mm角に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、かぶを入れて5分程炒める。
- ③②にかぶの葉を加えてサッと炒め、しょうゆとみりんを入れて炒め合わせる。
- ④ボウルにごはん、③、桜えびを入れて混ぜ、器に盛る。