

◇鯖の梅風味ごはん

【材料 2～3人分】

米	1合分	飯300g
鯖水煮缶	60g	
梅干し	1個	
水菜	適量	
白ごま	大さじ1	
ごま油	小さじ1	



【作り方】

- ① 米は普通に炊飯する。
- ② ボウルに鯖水煮缶、種をとり、ほぐした梅干し、1cm長さに切った水菜、白ごまを混ぜ合わせる。
- ③ ①のご飯に②を混ぜ合わせ、ごま油を加え、全体を混ぜ合わせて出来上がり。