

料理名 梅しらすごはん

暑い日が続くと、白いごはんがなかなか進まなくなります。そんな時は、混ぜご飯風にすると食べやすいです。梅の酸味としらす干しの優しい塩分が熱中症の予防にもつながります。

材料（4人分）

・ごはん	茶碗4杯	・しらす干し	大さじ1
・練り梅	小さじ1	・胡麻	小さじ1/2

- ① 温かいごはんに、しらす干し・練り梅・胡麻をいれて、ごはん粒をつぶさないように切るように混ぜ合わせたら出来上がり。

* 胡麻は小鍋で炒ってからすり鉢ですると香りがよくなります。(すり胡麻を炒っても同様です)

* 練り梅がない場合は梅干しでも代用できます。

