



## ★梅しそごはん★

〈材料〉3～4人前

米…3合

水…適量

梅干し(大粒)…2～3個

大葉…5～6枚

ちりめんじゃこ…80g

白ごま…適量

〈作り方〉

① お米をとぎ適量の水を入れ炊飯する

② 梅干しのタネを取り除き梅肉を包丁でたたく

③ 大葉をみじん切りにする

④ ちりめんじゃこ、白ごまをフライパンで乾煎りする

⑤ 梅肉、大葉、ちりめんじゃこ、ゴマを混ぜ合わせる

⑥ 炊きあがったご飯に⑤を混ぜ合わせる

⑦ 味見をして完成！！

※梅干しではなくチューフタイフの梅肉でもOKです！！

