



梅干しを炊飯器にポンポンっと入れてスイッチオン。炊けたらしらすを混ぜて簡単。夏バテ予防だけでなく殺菌効果もあります。ほんのりピンクとしらすの白で見た目もかわいいごはんです。

梅しらすごはん

材料

米	2合
梅干し	2～3個
昆布	1枚
しらす	お好きな量

作り方

1. 米を炊飯釜の中で研ぎ、2合の線まで入れたら、昆布を上のにのせて30分漬けておく。
2. 30分経ったら、梅干しをのせ、炊飯開始。（昆布はそのまま一緒に炊く）
3. 炊けたら、昆布を取り出して梅干しは種を取り除き、しらすを加える。梅干しに紫蘇がついていれば入れる。
4. 全体的にさっくりと混ぜて、完成。