

わかめごはん

一人分 318kcal たんぱく質 5.8g 塩分 1.7g



材料 (4人分)

米	3合
乾燥わかめ	8g
塩	小さじ1
水	米の分量の1.2倍

作り方

- ① 米はといでから 30 分浸水し、ざるにあげる。
- ② 炊飯器に①と乾燥わかめ、塩、分量の水を加えて炊く。

