

# じゃこ飯

## <材料(2人分)>

- ・ ご飯 300g
- ・ しらす干し 15g
- ・ 青じそ 1枚
- ・ 梅干し 1/2個
- ・ 白いりごま 少量



## <作り方>

- ① 種を取り除いた梅干しは、包丁でペースト状になるまでたたく。
- ② 青じそは千切りにする。
- ③ ボールにご飯、しらす干し、青じそ、白いりごまを入れ、さっくりと混ぜ、器に盛る。



じゃこ飯は、主にちりめんじゃこ(しらす)を炊き込んだり、混ぜ込んだりした日本の郷土料理です。地域ごとに独自の具材や味付けが伝わっており、特に四国や関西、東北地方で愛されています。

## <栄養成分(1人分)>

エネルギー	268kcal
たんぱく質	6.5 g
脂質	1.3 g
炭水化物	54.8 g
塩分	0.8 g