

魚と青菜の混ぜご飯

材料

米	3合
小松菜	4分の1袋
鰯フレーク	80g
ごま油	小さじ1
ごま	小さじ5

作り方

- 1 小松菜は茹でて冷まし小さく切る。
ごま油でさっと炒めておく。
 - 2 炊きあがった米に①と鰯フレーク・ごまを混ぜる。
- 🌸 生鰯を塩焼きにして混ぜると
もっと美味しくいただけます。

