



桜えびの香ばしさが  
くせになる

# 桜えびの 炊きこみごはん

食推さんの



おうちで  
ヘルシークッキング④③

かんたん朝ごはん



## おすすめポイント

スキムミルク+桜えびでカルシウムアップ!

1人分



エネルギー：330kcal

カルシウム：131mmg

## 【作り方】

### 【材料（4人分）】

米	2合
水	適量
スキムミルク	大さじ4
桜えび	8g
塩	小さじ1/4
白ごま	小さじ1
万能ねぎ	2本

1. 米は手早く洗い、20～30分吸水させる。
2. 桜えびはフライパンでさっと炒るかアルミホイルを敷いたトースターで軽く焼き、冷ます。
3. 1の米、スキムミルクを加え、炊飯器の目盛まで水を加えて混ぜる。最後に2を加えて炊飯する。
4. 炊きあがったらざっくりと混ぜ、器に盛りつける。塩を振り、白ごまと小口切りにした万能ねぎを散らす。

