

あいちゃんセット

6

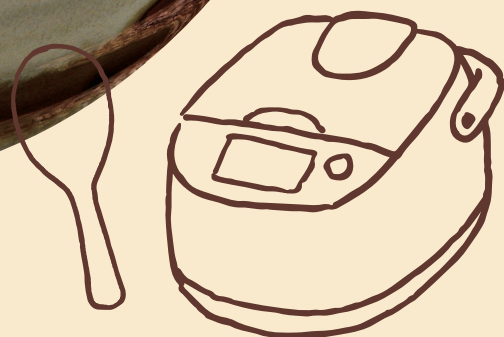
回目

A
コース

2/16 月

B
コース

2/17 火



わかめご飯

材料〈2人分〉



岩手県産湯通し

塩蔵わかめ(天然) … 30g

米 …………… 2合

A { 塩…………… 小さじ1
酒…………… 大さじ1
水…………… 360cc

- ① 塩蔵わかめはたっぷりの水に浸し、水気を切り、細かく切る。
- ② 炊飯器に洗って水気を切った米、Aを入れ混ぜ合わせ炊飯する。
- ③ 炊き上がった②に、①を加えてしゃもじでさっくり混ぜ合わせる。

約 368kcal 1人分