

## お惣菜で少量ちらし

### 材料【1人分】

ごはん	150g
すし酢	大さじ1
切り干し大根の煮物（惣菜）	1/2 パック
大葉	1枚
ごま	適量



### 作り方

- 1) 温かいご飯にすし酢をかけて混ぜ、  
さらに切り干し大根の水気をなるべく切ってすし酢と混ぜる。
- 2) 器に盛り、千切りにした大葉とごまを乗せる。

### クッキングポイント

・惣菜をつかうことで、混ぜるだけで簡単にできます。

エネルギー  
359Kcal

塩分  
11.1g

野菜量  
81g

対象  
どなたでも