

冷やごはんのせいろ蒸し



【材料】 2人分

冷やごはん	300 g
レタス	60 g
ザーサイ	15 g
梅干し（種を除く）	5 g
ごま油	大さじ1/2

【作り方】

- ①せいろの中にレタスをしき、冷やごはんをのせる。
- ②冷やごはんの上に、食べやすい大きさに切ったザーサイ、梅干しをのせる。
- ③ごま油をふりかけて10分位蒸す。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	266kcal	3.3g	3.3g	22mg	1.5g

ひとくちメモ

- レタスの代わりに白菜やキャベツなど旬の野菜を活用しても良いです。
- 蒸し器や電子レンジでも調理できます。