



梅ごはん1人分：404キロカロリー・塩分1.8g

群馬名産「梅干し」で作る

梅ごはん弁当

～ 寒い季節もぐっすり眠れる体づくりを ～

梅ごはん 2人分の作り方

ぐんま
食材



梅干しに含まれるカリウムやクエン酸は、疲労回復効果や食欲増進効果が期待できるわ。ポリフェノールやビタミンEが豊富で抗酸化作用が高く、殺菌や食中毒防止の効果もあるわよ！

梅干し：4個
米：2合
大葉：3枚
ちりめんじゃこ：30g
白ごま：適量
【A】 だし汁：330cc
【A】 酒：大さじ2



STEP.1

米は洗ってザルにあげ、水気を切ります。



STEP.2

梅干しは種を取り、大葉は千切りにします。



STEP.3

炊飯器に①、梅干し、ちりめんじゃこを入れ、【A】を加え炊飯します。



STEP.4

炊き上がった③をしゃもじで混ぜ、おにぎりを作り、白ごまをふり、大葉をのせます。

常備菜やおつまみにも！

梅干しご飯は、さっぱりしているので、食欲のない時でも食べやすいです。ラップで包み、保存袋に入れて、2～3週間冷凍保存できます。