

じゃこ菜めし



<材料 4人分>

精白米	120g
ごま油	2.4g
小松菜	32g

小松菜にはカルシウムや鉄分が多く含まれています！！また、ビタミンCやβ-カロテンも多く含まれており、風邪の予防にも効果的ですよ☆



<作り方>

- ① 白ごまは炒って、すっておく。
- ② 小松菜は1cmくらいに切り茹でる。