

おくらとじゃこのご飯（幼児5人分）



材料

ご飯	500グラム
ちりめんじゃこ	10グラム
おくら	2本
醤油	大さじ1
かつお節	3グラム

作り方

- 1,おくらを茹で、小口切りする。
- 2,炊き上がったご飯に、おくらとちりめんじゃこ・醤油・かつお節を混ぜ合わせる。