

じゃこごはん



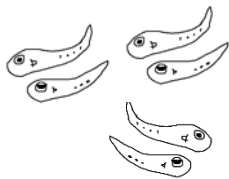
材料【4~5人分】

ちりめんじゃこ	50g	砂糖	小さじ2
濃口醤油	小さじ2	酒	小さじ1

ごはん 適量

～作り方～

- ①ちりめんじゃこはお湯をかけて、余分な塩分を抜いておく。
- ②①のちりめんじゃこ、調味料をフライパンにいれ、水分がなくなるまで炒める。
- ③ごはんを盛り、その上に②をかける。



ちりめんじゃこはいわし類の稚魚のことを言います。
1匹は小さいですが、カルシウムをたっぷり含んでいます。