

**材料 1人分**

ご飯	160 g
梅干し	1/2個
しらす干し	10 g
青じそ	適量
白ごま	適量

調理時間 10分**作り方**

1. 梅干しの果肉は小さくちぎります。
青じそは千切りにします。
2. 熱いご飯に梅干しとしらす干しを加えて混ぜて器に盛り、青じそと白ごまをのせます。

アドバイス

◎梅干し、しらす干し、青じそ、白ごまと、それぞれ味も香りも食感も違う食感ですが、ご飯と合わせると「家族」になって、まとまったおいしさになります。