


## セサミライス（胡麻ご飯） （1人分の目安…175g, 282kcal, 塩分0.8g）

食品名	1人分(g)	4人分(g)	目安量	処理方法	作り方
精白米	75	300	2合		①米に調味料を加えて、炊飯器の線まで水を足して炊く。
清酒	1	4	大さじ4/5		②炊きあがりにゴマを加えて均一に混ぜる。
食塩	0.8	3.2	小さじ3/5		
水	適宜				
いりごま(白)	4			乾煎り	
					<p>ゴマのプチプチ感と香ばしい香りが食欲をそそるご飯です。お赤飯のようなモチっとした食感も楽しめます。お握りにして子供のおやつにするのも良いでしょう。</p> 

※1人分は4年生の量です。