

おいしそごはん

ごはん混ぜ込むだけの簡単レシピ♪
チーズとしらすで、手軽にカルシウム補給できます☆

切る
混ぜる

調理時間
5分

エネルギー
284kcal

費用
約110円

カルシウム
64mg

※米の浸水時間を除く

栄養価(1人分)

1人分あたり

1人分あたり



食事バランスガイドで見ると…

(主食:1.5つ[sv])

(副菜:1つ[sv])

(主菜:1つ[sv])

(主食:1.5つ[sv])



納豆、じゃがいものみそ汁など、

主菜、副菜をPLUS!