

わかめごはん

(4人分)

【材料】

ごはん … 4人分
白ごま … 大さじ2
わかめごはんの素 … 大さじ3

【作り方】

- ① フライパンを中火で熱し、油をひかずに白ごまを入れる。
- ② 焦がさないように混ぜながら加熱する。
- ③ 2~3粒はじけ、香ばしい香りが立ったら火を止める。
- ④ ごはんに③とわかめごはんの素を混ぜる。

白ごまは軽く炒ることで脂質が表面に出て、香ばしい香りがぐっと引き立ちます。シンプルなわかめごはんでは、この香りが全体の風味を高めるため、加熱しすぎて苦味が出ないように、香りが立ったところで火を止めるのがポイントです。

給食でおなじみのわかめごはんです。ご家庭でも気軽に作って、家族で楽しんでみてくださいね。

