

# プルーンわかめご飯

## <材料>

お米・・・・・・・・・・5合  
炊き込みわかめ・・・・・・・・1袋  
プルーン・・・・・・・・1/2瓶  
エコー・・・・・・・・・・5粒  
ごま・・・・・・・・・・適量  
じゃこ・・・・・・・・・・適量

## <作り方>

- ①お米にエコーを入れご飯を炊く。
- ②炊きたてのご飯にプルーンと炊き込みわかめ、ごま、じゃこを入れよく混ぜ合わせる。

