

主食 - 変わり飯 b-11 五目ずし



MEMO



材 料	分量 (g)
米(精白米)	70.00
強化米	0.21
あわせ酢	15.00
ゆず(果汁)	1.00
えび(2L)	25.00
しらす干し	10.00
にんじん	8.00
たけのこ(缶)	10.00
乾しいたけ	1.00
突きこんにゃく	5.00
グリーンピース	3.00
だし汁	10.00
{ 三温(花見糖)	1.50
{ しょうゆ(淡口)	2.00
ごま	1.00

エネルギー(kcal)	335
たんぱく質(g)	13
脂質(g)	1.5
カルシウム(mg)	54
鉄(mg)	1
VA(μg)	139
VB(mg)	0.38
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	1.6

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

作り方

にんじん・たけのこ・こんにゃくは、粗みじん切りにする。  
たけのこ・こんにゃくは下茹でする。ごまは炒っておく。  
乾しいたけはもどしてから、粗みじん切りにする。

だし汁に野菜・こんにゃくを入れて煮る。  
だし汁は加減する。

調味する。えび・しらす干し・グリーンピースを入れ、材料  
に火が通ったら最後にごまを入れる。

すしめしに混ぜる。

