主食ー変わり飯 b-12

五目ずし（ほたて）

材　　料	分量（g）
米（精白米）	70.00
強化米	0.21
あわせ酢	15.00
ほたてがい（貝柱）	10.00
ささがきごぼう	5.00
えび（2L）	20.00
えだまめ	5.00
にんじん	5.00
たけのこ（缶）	10.00
乾しいたけ	0.60
突きこんにゃく	5.00
だし汁	10.00
三温（花見糖）	1.30
しょうゆ（淡口）	1.80
ごま	0.50

エネルギー（kcal）	331
たんぱく質（g）	11.8
脂質（g）	1.4
カルシウム(mg)	30
鉄（mg）	0.8
VA（μg）	79
VB(mg)	0.34
VB2（mg）	0.06
塩分(g)	0.4
食物繊維（g）	1.8

作り方

① 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。

② だし汁に野菜･こんにゃく･ほたてを入れて煮る。

③ 調味する。えび･しらす干し･えだまめを入れ，材料に火が通ったら最後にごまを入れる。

④ すしめしに混ぜる。

MEMO