主食ー変わり飯 b-13

# 五目ずし（刻みのり）

| 材　料 | 分量（g） |
|---|---|
| 米（精白米） | 70.00 |
| 強化米 | 0.21 |
| あわせ酢 | 15.00 |
| さやいんげん | 5.00 |
| えび（2L） | 15.00 |
| すまき | 10.00 |
| にんじん | 10.00 |
| たけのこ（缶） | 10.00 |
| 乾しいたけ | 0.80 |
| 突きこんにゃく | 5.00 |
| だし汁 | 6.00 |
| 三温（花見糖） | 1.00 |
| しょうゆ（淡口） | 1.50 |
| ごま | 1.00 |
| 刻みのり(個包装) | 0.30 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

| | |
|---|---|
| エネルギー（kcal） | 321 |
| たんぱく質（g） | 9.8 |
| 脂質（g） | 1.3 |
| カルシウム(mg) | 35 |
| 鉄（mg） | 0.8 |
| VA（μg） | 181 |
| VB(mg) | 0.35 |
| VB2（mg） | 0.06 |
| 塩分(g) | 0.5 |
| 食物繊維（g） | 1.6 |

## 作り方

① にんじん･たけのこ･すまき･こんにゃくを粗みじん切りにする。たけのこ･こんにゃくは下茹でする。乾しいたけはもどしてから，粗みじん切りにする。ごまは炒っておく。

② だし汁に野菜･こんにゃく･すまきを入れて煮る。

③ 調味する。えび･さやいんげんを入れ，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。仕上げに刻みのりを振る。

MEMO