主食ー変わり飯 b-14

ひじきごはん

材　料	分量(g)
米(精白米)	70.00
強化米	0.21
ひじき	2.00
さつま揚げ	10.00
にんじん	15.00
油揚げ	5.00
乾しいたけ	1.00
だし汁	10.00
しょうゆ(淡口)	4.00
三温(花見糖)	0.50
みりん	2.00
サラダ油	0.50

エネルギー(kcal)	308
たんぱく質(g)	7.2
脂質(g)	3.2
カルシウム(mg)	58
鉄(mg)	2
VA(μg)	236
VB(mg)	0.35
VB2(mg)	0.07
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	2.2

作り方

① 乾しいたけ･にんじんをせん切りにする。さつま揚げは短冊切りにする。油揚げもせん切りにし，熱湯にさっとつけ，油抜きをする。ひじきは水につけて戻しておく。

② 油でにんじん･乾しいたけ･ひじき，さつま揚げ･油揚げの順に炒め，だし汁を加えて煮る。

③ 調味する。

④ ごはんに混ぜる。

MEMO