主食ー変わり飯 b-15

三色ごはん

材　　料	分量(g)
米(精白米)	70.00
強化米	0.21
鶏ひき肉	40.00
しょうが	0.50
しょうゆ(濃口)	2.00
しょうゆ(淡口)	2.00
三温(花見糖)	2.00
酒	2.00
サラダ油	0.50
鶏卵	30.00
サラダ油	0.50
こまつな	20.00
しょうゆ(淡口)	0.50

エネルギー(kcal)	381
たんぱく質(g)	17
脂質(g)	7.5
カルシウム(mg)	58
鉄(mg)	2.2
VA(μg)	165
VB(mg)	0.39
VB2(mg)	0.26
塩分(g)	0.9
食物繊維(g)	0.8

MEMO

作り方

① しょうがはすりおろす。こまつなは2cm位に切る。

② 鶏肉を炒めて調味。こまつなは茹でて脱水した後調味する。卵はいり卵にする。

③ ごはんにのせる。