主食ー変わり飯 b-16

山菜ちらし

材　　料	分量(g)
米(精白米)	70.00
強化米	0.21
あわせ酢	40.00
にんじん	0.50
乾しいたけ	2.00
ふき	2.00
たけのこ	2.00
しらす干し	2.00
さやいんげん	0.50
突きこんにゃく	30.00
だし汁	0.50
三温(花見糖)	20.00
しょうゆ(淡口)	0.50
ごま	

エネルギー(kcal)	307
たんぱく質(g)	6.5
脂質(g)	1
カルシウム(mg)	36
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	163
VB(mg)	0.33
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	1.7

作り方

① 乾しいたけは戻す。乾しいたけ･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。いんげんは約1cm，ふきは約2cm位に切る。

② だし汁に野菜･こんにゃくを入れて煮る。

③ 調味する。しらす干しを入れ，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。

※ ふきのかわりに山菜水煮やゆでたけのこを使ってもよい

MEMO