

主食 - 変わり飯 b-17 手巻きずし

| 材 料 | 分量 (g) |
|------------|--------|
| 米(精白米)70g | 70.00 |
| 強化米 | 0.21 |
| あわせ酢 | 15.00 |
| 手巻たくあん漬 | 30.00 |
| きゅうり | 20.00 |
| ソーセージ | 30.00 |
| マヨネーズ(個包装) | 10.00 |
| 手巻きのり(個包装) | 4.00 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



| | |
|--------------|------|
| エネルギー (kcal) | 456 |
| たんぱく質 (g) | 10.9 |
| 脂質 (g) | 16.5 |
| カルシウム (mg) | 38 |
| 鉄 (mg) | 1.7 |
| VA (μg) | 207 |
| VB (mg) | 0.46 |
| VB2 (mg) | 0.17 |
| 塩分 (g) | 1.3 |
| 食物繊維 (g) | 2.7 |



作り方

きゅうりは食べやすいよう12等分切りにし、熱湯をくぐらせた後、冷却。ソーセージは茹でる。たくあんは水気を切る。



手巻きずし(すしめし), 牛乳, ごまあえ, すまし汁