

主食

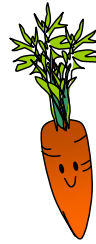
【 夕焼けご飯 】

使用野菜量 <1人分>

15g

<材料>4人分

- ・米 320g(2カップ)
- ・昆布 2g
- ・酒 12g(大さじ1弱)
- ・しょうゆ 6g(小さじ1)
- ・塩 2g(小さじ2/5)
- ・人参 75g(M1/2本)
- ・きざみのり 少々



<作り方>

- 1 人参は皮をむき、すりおろす。
- 2 米を磨ぎ、酒・しょうゆ・塩を入れ定量の水を入れる。
- 3 洗った昆布、すりおろした人参を入れ、ごはんを炊く。
- 4 炊き上がったら、よく混ぜお茶碗に盛り、きざみのりを散らす。

<1人分当たりの栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
278kcal	5.1g	0.8g	60.0g	0.6g	

コメント

できあがり写真

- ・塩分を入れてご飯を炊くと、少し固めになるので、乳幼児が食べる場合は水加減を少し多めにしましょう。
- ・ちりめんじゃこなどを一緒に炊き込むとダシもでてさらに美味しさUP。カルシウムも取れます。



作成者の所属

東村山市