

ほたてご飯



(分量は小学校相当です)

材料名	分量(g)	下処理	作 り 方
* 精米	60		①ベビーほたては、酒で下味をつける。
水			②油でごぼう・だいこん・しめじ・にんじんを炒める。
ベビーほたて	15	解凍する	③②に①・昆布・Aを加えさっと煮る。
* 酒	1		④③で出た煮汁を米の加水に使い、米の上に③の具をのせ
だいこん	10	いちょう切り	米を炊く。
しめじ	10	小房に分ける	⑤④のご飯が炊けたら、むきえだ豆を入れざっくり混ぜる
にんじん	5	いちょう切り	
ごぼう	10	ささがき	
* 細切昆布	0.5	戻し刻む	
* 冷凍むきえだ豆	5	茹でる	
* 油	1		
* しょうゆ	A 4.5		
* 酒	A 1		
* みりん	A 1		
* 砂糖	A 1		
* 塩	A 0.2		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	VA	VB1	VB2	VC	食物繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
267	8.3	2.5	1.1	25	30	1.1	1.1	37	0.34	0.13	3	2.0