

桜えびとえだ豆の彩りごはん



(分量は小学校相当です)

材 料 名	分量(g)	切り方	作 り 方
* アルファ化米	40] 混ぜておく	①分量の水に昆布・しめじを入れ煮る。
* ぷちっとモチ玄米	10		②①が沸騰したら、えだ豆・Aを入れ味を調える
* 冷むきえだ豆	10		③後から桜えび・ごまを加え米を入れ炊く
しめじ	10	小房に分ける	
* 白いりごま	1		* 釜で炊飯の場合は、水を加減する。
桜えび素干し	1.5		
* 細切昆布	1	戻して1cmに切る	
水	90		
* 和風だし	A 0.5		
* 塩	A 0.8		

* は給食会取扱商品です。

栄養価 (参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μgRAE	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食物繊維 g
209	6.1	2.1	1.0	65	40	0.7	5.7	2	0.10	0.06	3	2.3