

じゃこと梅干の炊き込みご飯



(分量は小学校相当です)

材 料 名	分量(g)	下処理	作 り 方
* アルファー化米	40		①アルファー化米とぷちっとモチ玄米を混ぜておく
* ぷちっとモチ玄米	5		②分量の水を沸騰させた中に、細切り昆布・しめじ・
* ちりめん	2		えのきだけを入れ再び沸騰させる
しめじ	10	小房に分ける	③②にちりめん・Aを入れ味を調べ、梅干し・①の米を
えのきだけ	10	3cmに切る	入れよくかき混ぜ、水分がなくなったらごく弱火で
* 細切り昆布	1	戻して粗く切る	20分程度炊く
梅干し	2	種をはがし粗く切る	④十分蒸らす
* 酒	A 2		
* しょうゆ	A 2		
* 塩	A 0.8		
水	73		

* 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
185	4.5	0.7	1.7	24	23	0.4	0.9	5	0.08	0.06	0	1.8