



○ 使用製品

特撰かつおだし



○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
341 kcal	8.8 g	2.7 g	66.7 g	1.3 g

○ 材料 (1人前 = 242g)

- 精白米 80g
- たけのこ 20g
- あさり水煮 10g
- みつば 5g
- 油揚げ 5g

【材料A】

- 水 110g
- 薄口醤油 5g
- みりん 6g
- 特撰かつおだし 1g

○ 作り方

- ① 精白米を研ぎ、水気を切る。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 炊飯器に精白米・たけのこ・あさり水煮・油揚げ・材料Aを入れて炊飯する。
- ④ 器に盛り、みつばを散らす。

