



○ 使用製品 特撰こんぶだし(顆粒)



○ 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
377 kcal	11.2 g	6.6 g	65.8 g	0.9 g

○ 材料 (1人前 = 232g)

- 精白米 80g
- 鶏もも肉 30g
- 人参 10g
- しいたけ(乾) 3g
- 青ねぎ 3g
- 【材料A】
- 水 100g
- 薄口醤油 5g
- 特撰こんぶだし(顆粒) 1g

○ 作り方

- ① 精白米を研ぎ、水気を切る。
- ② もも肉・人参は食べやすい大きさに切る。しいたけは水戻し、みじん切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ③ 炊飯器に精白米・もも肉・人参・しいたけ・材料Aを入れて炊飯する。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らす。

