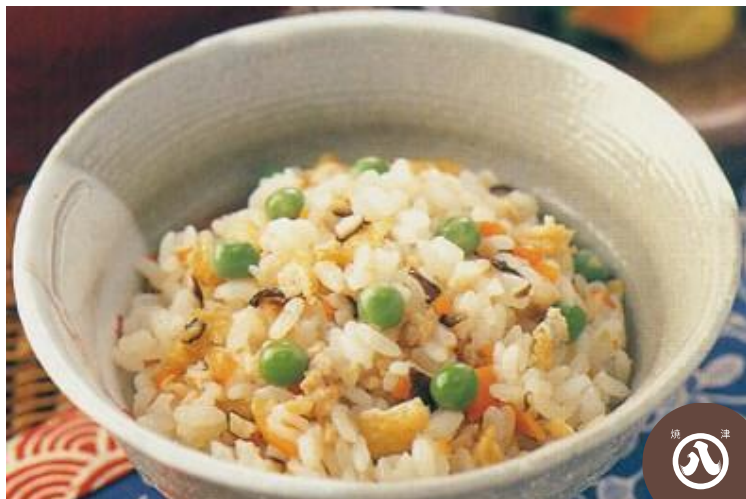




○ 使用製品 鰹昆布合わせだし



○ 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
355 kcal	10.2 g	2.4 g	67.2 g	1.3 g

この表示値は、目安です。

○ 材料 (1人前=241g)

- 精白米 80g
- 鶏ひき肉 20g
- 人参 10g
- しいたけ(生) 5g
- グリーンピース 5g

【材料A】

- だし汁(鰹昆布合わせだし) 100g
- 薄口醤油 8g
- 酒 7g
- みりん 6g

○ 作り方

- ① 精白米を研ぎ、水気を切る。
- ② 人参・しいたけはみじん切りにする。グリーンピースは下茹でしておく。
- ③ 炊飯器に精白米・鶏ひき肉・人参・しいたけ・材料Aを入れて炊飯する。
- ④ 器に盛り、グリーンピースを散らす。

