



桜えびご飯

栄養士コメント

桜エビ、枝豆で、春らしい彩のご飯にしました。
塩分が入った調味料を使わず、素材の味を楽しめるご飯としました。

作り方

- ①お米を研ぎ、普通の水の分量で30分ほど浸す。
- ②千切りにした生姜、桜エビ、酒を入れ炊く。
- ③ご飯が炊き上がったら、解凍させた枝豆を混ぜる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	303 kcal
2. たんぱく質	9.5 g
3. 総脂質	1.6 g
4. 炭水化物	60.1 g
5. カルシウム	52 mg
6. リン	116 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	32 mg
9. ビタミンA	2 μg
10. ビタミンEα	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 米・陸稻・精白米	75 g
1/2合。	
2. 桜えび	1/2 大サジ
3. 生姜	1/4 かけ
千切りにする。	
4. えだまめ・冷凍	10 g
5. みりん風調味料	1 小サジ

