



桜えびと筍の生姜ご飯

栄養士コメント

桜エビは彩り、香りがよく春の炊き込みご飯に最適です。カルシウムが豊富で炊き込みご飯に入れることで軟らかく食べやすくなります。

作り方

- : お米を研ぎ、30分ほど水気を切る。
- : 筍は薄切りにし、食べやすい大きさに切る。
- : 炊飯器にお米、だし汁、筍、桜エビを入れ炊く。
- : 炊きあがったら千切りにした生姜を混ぜ合わせる。
- 水分の加減は炊飯器のメモリに合わせてください。



成分値 (1人分)

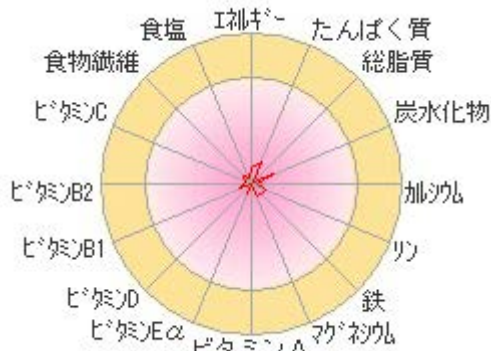
摂取値 単位

1. エネルギー	269 kcal
2. たんぱく質	9.1 g
3. 総脂質	0.7 g
4. 炭水化物	54.8 g
5. カルシウム	34 mg
6. リン	121 mg
7. 鉄	0.8 mg
8. マグネシウム	30 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 米・陸稻・精白米	70 g
1/2合。	
2. 桜えび	1 小サ
3. 生姜	1/4 かけ
千切りにする。	
4. たけのこ	50 g
水煮。	
5. だし(かつお・昆布)	80 ml



(範囲内です)