



アスパラガスと桜エビのご飯

栄養士コメント

アスパラは春から初夏にかけてが美味しい時期です。炒めて混ぜることで色鮮やかになります。黒こしょうをかけて味にアクセントをつけます。

作り方

- ：お米を研ぎ、普通の水の分量で30分ほど浸す。
- ：桜エビを入れ炊く。
- ：フライパンにサラダ油を少量ひき、アスパラを炒める。
- ：ご飯が炊き上がったら、アスパラを混ぜ、黒こしょうをかける。



成分値 (1人分)

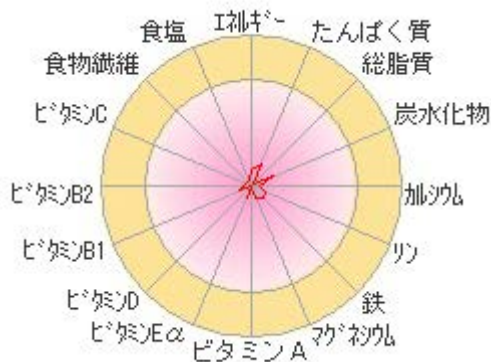
摂取値 単位

1. エネルギー	281 kcal
2. たんぱく質	9.1 g
3. 総脂質	0.9 g
4. 炭水化物	57.1 g
5. カルシウム	50 mg
6. リン	114 mg
7. 鉄	0.9 mg
8. マグネシウム	26 mg
9. ビタミンA	10 μg
10. ビタミンE	0.7 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	0.07 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	1.0 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
3. グリーンアスパラガス	2 本
4. サラダ	少々
5. 黒こしょう	少々



(黄色部分が範囲内です)