たにクリニック　メニュー集

食欲そそる！薬味たっぷり混ぜご飯

栄養士コメント

さわやかな香りとさっぱりした味わいで、暑い日でも食欲アップ間違いなし！中途半端に余った薬味の消費にもおすすめです。炊いたご飯に混ぜ込むだけでおいしく仕上がる一品です。ごま油を少量加えることで、コクと風味がアップします。

作り方

①：青じそは千切りにし、みょうがは縦半分に切った後、斜めに薄切りにする。ネギは小口切り、生姜はみじん切り又はすりおろしておく。

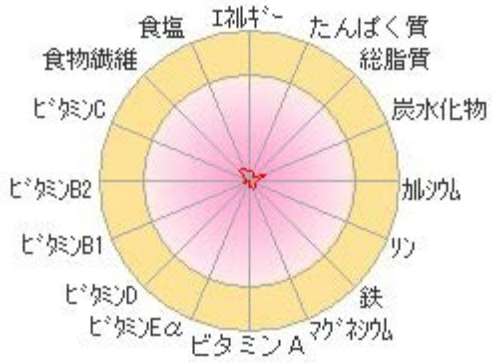
②：ボウルに①の刻んだ薬味、めんつゆ、白ごま、ごま油を入れて混ぜ合わせる。その後、ご飯を入れて全体をよく混ぜ合わせて完成。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	178	kcal
2. たんぱく質	3.3	g
3. 総脂質	1.9	g
4. 炭水化物	38.3	g
5. カルシウム	47	mg
6. リン	53	mg
7. 鉄	0.5	mg
8. マグネシウム	22	mg
9. ビタミンA	26	μg
10. ビタミンEα	0.1	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB１	0.05	mg
13. ビタミンB２	0.03	mg
14. ビタミンC	1	mg
15. 食物繊維	2.1	g
16. 食塩	0.2	g

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. ごはん----------	100	g
小さめ茶碗に軽く1杯程度		
2. 青じそ----------	3	枚
3. 万能ねぎ----------		適宜
4. みょうが----------	1/2	個
5. 生姜----------		適宜
6. ヤマキ　めんつゆ(2倍濃縮)-----	1/2	小ｻｼﾞ
7. 白ごま----------	1	小ｻｼﾞ
8. ごま油----------		適宜



（ 範囲内です）