

さっぱり夏茶漬け

食材名	重量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
おいしいでんぷんご飯	205	280	0	7	23	0
シーチキン	20	53	3.5	46	32	0.2
オクラ	15	5	0.3	39	9	0
天かす	3	15	0.18	2	2	0
のり	0.5	1	0.2	16	3	0
ジンゾウ先生の和風だし	2	5	0.28	5	2	0.68
水	100	-	-	-	-	-
合計		359	4.46	115	71	0.88

【作り方】

水と和風だしをよく混ぜる。（溶けにくいときはお湯でもOK）

おいしいでんぷんご飯を温める。（加熱目安：電子レンジ600W□2分）

ご飯を器に入れてよくほぐし、オクラ、シーチキン、天かすをのせる。

を回しかけ、ちぎった海苔をちらす。



シーチキンの代わりに鮭や梅干し、ジンゾウ先生のふりかけをかけても美味しい

です。

(ジンゾウ先生のふりかけには、消化を助ける麹が入っています)

「オトクッキング倶楽部20240605」

