

さくらご飯

食材名	使用量(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)
ジソバウ 先生のでんぷん米0.1	80	288	0.1	5	14	0
水	200	0	0	0	0	0
はちみつ	1	3	0	0	0	0
でんぷん米用もち粉	10	38	0	1	Tr	Tr
ごぼう	10	7	0.2	32	6	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	0
本しめじ	10	1	0.2	30	8	0
桜えび（干し）	1	3	0.6	12	12	0
菜種油	3	28	0	0	0	0
ごま油	2	18	0	0	0	0
清酒	3	3	0	0	0	0
みりん	4	10	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
塩	0.2	0	0	0	0	0.2
糸三つ葉	1	0	0	5	0	0
合計		408	1.36	113	44	0.5

プラス元気 小田原調理教室のレシピ20160212