

中華風雑炊

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)
ルネリッソ240	1食	240	0	5	21	0
卵	20	30	2.5	26	36	0.1
しいたけ	5	1	0.2	14	4	0
ニラ	10	2	0.17	51	3	0
鶏ガラスープの素	1	2	0.15	28	2	0.5
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
酒	5	5	0.02	Tr	Tr	0
生姜	1	0	0.01	3	Tr	0
水	160	-	-	-	-	-
ごま油	2	18	0	Tr	Tr	0
合計		303	3.21	128	68	0.9

【 作り方 】

ご飯をあたためる（加熱時間目安：電子レンジ500Wで2分 よくほぐして1分蒸らす）

鍋に水と鶏ガラスープ、酒、スライスしたしいたけと、食べやすく切ったニラを入れて火にかける。

溶き卵を回し入れ、のご飯とだしわりしょうゆを加えて軽く煮る。

器によそり、千切りにした生姜、ごま油をのせる。



《ワンポイントアドバイス》

「おいしいでんぷんご飯」で作っても美味しいです。

（同じレシピを普通のご飯でつくと エネルギー349calたんぱく質7.6gになります。）

「sachiレシピ20170803」

