深川めし

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)
おいしいでんぷんご飯	1食	240	0	5	21	0
あさり水煮缶	20	23	4.1	2	52	0.2
油揚げ	3	12	0.6	2	7	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
こねぎ	2	1	Tr	6	1	0
合計		281	4.86	16	83	0.5

【　作り方　】

①　ご飯をあたためる。

②　油揚げは湯通しして細切りにする。

③　ごはんに水気を切ったあさり、油揚げ、だしわりしょうゆを加えて混ぜ合わせる。

④　小口切りにしたねぎをちらす。

《ワンポイントアドバイス》

◆

（同じレシピを普通のご飯でつくると　エネルギー341calたんぱく質9.4になります。）

sachiレシピ20170518」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16