

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 】

ご飯をあたためる。

油揚げは湯通しして細切りにする。

ごはんの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。

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と エネルギー341calたんぱく質9.4gになります。)

「sachiレシピ20170518」

