

天津飯

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)
おいしいでんぷんご飯	1食	240	0	5	21	0
()卵	30	45	3.7	39	54	0.1
()ズワイガニ水煮	10	7	1.6	2	12	0.2
()たけのこ水煮	10	2	0.27	8	4	0
()だしわりしょうゆ	3	3	0.09	1	1	0.18
()片栗粉(同量の水で溶く)	3	10	Tr	1	1	0
()穀物酢	3	Tr	Tr	Tr	Tr	0
()みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
()鶏がらスープの素	1	2	0.15	28	2	0.48
()ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
グリーンピース(水煮)	3	3	0.1	1	2	Tr
合計		352	5.91	85	97	0.96

【 作り方 】

ご飯を温める。(目安：電子レンジ500W2分、かき混ぜて蒸らし1分)

耐熱容器に()の材料を入れてよく混ぜ、かるくラップをして電子レンジ500Wで30秒加熱する。

取り出してかき混ぜ、とろみがつくまで10秒ずつ様子を見ながら過熱してかき混ぜる。

ご飯の上に をのせ、グリーンピースを飾る。



《ワンポイントアドバイス》

グリーンピースの代わりにネギでも美味しいです。

(同じレシピを普通のご飯でつくると エネルギー \square 398 \square cal \square たんぱく質10.24 \square になります。)

「sachiレシピ20180101」



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い だしわりしょうゆ」に変更しました。