

そぼろご飯

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)
おいしいでんぷんご飯	1食	240	0	5	21	0
鶏モモひき肉	30	50	6.3	81	27	0.1
しょうが	10	3	0.1	27	3	0
こねぎ	5	1	0.1	16	2	0
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
砂糖	5	19	0	Tr	Tr	0
合計		381	6.66	130	55	0.4

【 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)

しょうがは半分を千切り、半分をみじん切りにする。

フライパンにごま油をひき、みじん切りにしたしょうがを炒めて香りがしてきたら、ひき肉を加えて炒める。

調味料を加えて炒め、火を止める。

ご飯を加え、具とよく混ぜ合わせて器に盛る。小口切りにしたネギと千切りのしょうがを飾る。



《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427calたんぱく質11gになります。)



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