牛肉ごはん

食材名	使用量(g)	エネルギ(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
牛肉	20	64	3.2	52	28	Tr
ごぼう	10	7	0.2	32	6	0
えのき茸	10	2	0.3	34	11	0
サラダ油	2	18	0	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
酒	5	5	0.02	Tr	Tr	0
砂糖	5	19	0	Tr	Tr	0
青のり	0.1	0	0.02	1	Tr	0.01
合計		372	3.9	125	68	0.31

【　作り方　】

①　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）

②フライパンにサラダ油をひき、ささがきにしたゴボウ、食べやすく切った牛肉とえのき茸を炒める。

③　調味料を加えて汁気を飛ばし、①のご飯に混ぜて青のりをふる。

《ワンポイントアドバイス》
◆具を多めに作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。
◆「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ると　エネルギ□418kcal□たんぱく質8.24□になります。）

□sachiレシピ20170808」

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

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。