

# しらすのっけ丼

| 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) |
|-----------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| ルネリッソ240  | 1食     | 240         | 0        | 5        | 21     | 0        |
| しらす干し     | 5      | 6           | 1.2      | 11       | 24     | 0.2      |
| ウズラの卵(1個) | 10     | 18          | 1.3      | 15       | 22     | Tr       |
| おくら       | 10     | 3           | 0.2      | 26       | 6      | 0        |
| みょうが      | 10     | 1           | 0.1      | 21       | 1      | 0        |
| だしわりしょうゆ  | 5      | 5           | 0.16     | 1        | 2      | 0.3      |
| 合計        |        | 273         | 2.96     | 79       | 76     | 0.5      |

## 【 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)  
オクラはさっと茹でて輪切りに、みょうがは千切りにする。  
ご飯にみょうが、おくら、しらすをのせて、ウズラの卵をのせる。  
だしわりしょうゆをかけて出来上がり。



## 《ワンポイントアドバイス》

「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 エネルギー319calたんぱく質7.3gになります。)

「sachiレシピ20170804」



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。