お茶漬け

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袋	240	0	5	21	0
ジンゾウ先生の和風だし	1□	2	0.14	3	1	0.3
熱湯	50	-	-	-	-	-
ふりかけ　のりたまご	1袋	11	0.48	12	10	0.08
合計		253	0.62	20	32	0.38

【　作り方　】

①　ルネリッソを温め、茶碗によそる。（電子レンジ500W□2分）

②　和風だし1□をお湯で溶いて①にかけ、ふりかけをのせる。



《ワンポイントアドバイス》

◆「ふりかけ　わさび」で作っても美味しいです。

◆ご飯は、「おいしいでんぷんご飯」や、でんぷん米0.1、でんぷん米1/15の残ったご飯でもできます。

「オトクッキング倶楽部20190715」

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