ねぎとろ丼

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)
ジンゾウ先生でんぷん米0.1	100	360	0.1	6	17	0
もち米	5	19	0	0	0	0
水	170	0	0	0	0	0
オリーブオイル	5	45	0	0	0	0
味ポン	15	11	0.8	–	–	1.4
ほんまぐろ・とろ	40	138	8	92	72	0.1
万能ねぎ	10	2	0.2	32	4	0
マヨネーズ・全卵型	5	35	0.1	1	2	0.1
練りわさび	2	5	0.1	6	2	0.1
合計		615	9.3	137	97	1.7

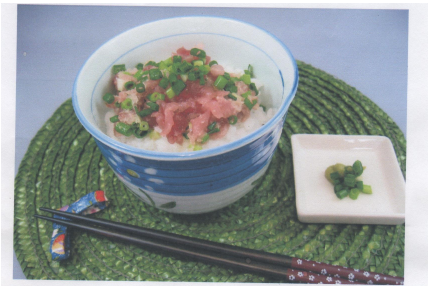
【　作り方　】

①　炊飯器にでんぷん米、水を入れてほぐし、1時間位浸水させてからもち粉を入れスイッチを入れる。

②　まぐろは包丁で細かくたたき、ねぎも細かく刻み、マヨネーズで和える。

③　炊き上がったでんぷん米にオリーブオイルと味ポンを入れて良く混ぜ合わせる。

④　③のでんぷん米を器に盛り、②の具をのせ、わさびをそえる。



《ワンポイントアドバイス》

◆「おいしいでんぷんご飯」「ルネリッソ」でもおいしいです。

◆水のかわりにかつおなどの出し汁で炊いても美味しくいただけます。

◆ご飯に味がついているので、お醤油なしでそのまま食べられます。

iijimaさんのレシピより」

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