

ほたてのまぜごはん

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繊維入り	1袋	240	0	5	21	0
ほたて水煮缶	10	9	2.0	25	17	0.1
無塩バター	3	23	Tr	1	1	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
こねぎ	2	1	Tr	6	1	0
合計		278	2.16	38	42	0.4

【 作り方 】

ごはんをあたためる。（電子レンジ500W□2分+かき混ぜて蒸らし1分）
水を切ったほたてとだしわりしょうゆをごはんに混ぜる
小口切りにしたこねぎをちらし、バターをのせる。



「おいしいでんぷんごはん」「ルネリッソ（繊維なし）」でも作れます。
（同じレシピを普通のごはんで作ると、エネルギー□247kcal□たんぱく質6.4□になります）

□sachiさんのレシピより）



