なめことろろご飯

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)
ジンゾウ先生でんぷん米0.1	100	360	0.1	6	17	0
じゃが芋	10	8	0.2	41	4	0
もち粉	5	19	0	0	0	0
水	170	-	-	-	-	-
長いも	60	39	1.3	258	16	0
なめこ	5	1	0.1	12	3	0
あおのり	0.2	Tr	Tr	2	1	Tr
だしわりしょうゆ	7	4	0.3	2	4	0.5
練りわさび	2	5	0.1	6	2	0.1
かつおだし汁	20	1	0.1	5	3	Tr
合計		437	2.2	332	50	0.6

【　作り方　】

①　炊飯器にでんぷん米、すりおろしたじゃがいも、水を入れてほぐし、1時間くらいおいてからもち粉を加えスイッチを入れる。

②　スイッチが切れたらしゃもじでさっとかき混ぜ、もうもう一度スイッチを入れる。

③　長いもはすりおろし、かつおだしでのばす。

④　炊き上がったでんぷん米を器に盛り、③の長いも、なめこ、あおのりをのせ、わさびとだしわりしょうゆを添える。



《ワンポイントアドバイス》

◆でんぷん米の匂いが気になるときは、じゃがいもを入れるとよいです。

◆でんぷん米は電子レンジで炊くと、早く出来ます。

◆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。

(レシピ60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