冷やし出汁茶漬け

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)
ルネリッソ240(1袋)	172	240	0	5	21	0
★和風だし（1袋）	3.5	9	0.5	9	3	1.2
★水	200	–	–	–	–	–
天かす	6	28	Tr	1	2	0.02
青ネギ	3	1	0.1	10	1	0
みつば(1本)	1	Tr	Tr	5	1	0
みょうが	5	1	Tr	11	1	0
柚子胡椒	少々	–	–	–	–	–
合計		279	0.6	41	29	1.22

【　作り方　】

①　★の材料をひと煮立ちさせて、冷蔵庫で冷やしておく。

②　ルネリッソを温めて茶碗に盛り、天かすと、刻んだ青ネギ、みつば、刻んだみょうがをのせる。（ルネリッソの加熱時間目安：電子レンジ500W2分）

③　食べる直前に①をかけ、お好みで柚子胡椒を添える。

《ワンポイントアドバイス》

※でんぷん薄力粉でつくる「天かす」レシピをご参照ください。

◆冷たい料理は塩味を感じやすく、減塩効果◎！

◆お好みの薬味をたっぷりのせて、美味しく減塩♪

◆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。

◆同じレシピを普通米で作った場合、エネルギ□328kcal□たんぱく質4.9□□カリウム86mg□リン66mgになります。

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

「レシピ20210714」