

冷やし出汁茶漬け

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)	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 】

の材料をひと煮立ちさせて、冷蔵庫で冷やしておく。

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)

食べる直前に 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、エネルギー328kcal、たんぱく質4.9g、カリウム86mg、リン66mgになります。