

# 春色しらすご飯



## 材料(1人分) 93kcal,1.1単位

精白米 23g  
 水(炊飯用) 20ml  
 いちご 10g  
 しらす干し 3g  
 みつば 少々(飾り用)

## 材料(1合分の場合)

精白米 160g  
 水(炊飯用) 150ml  
 いちご 70g  
 しらす干し 20g  
 みつば 少々(飾り用)

## 作り方

1. 精白米を分量外の水で洗う。
2. いちごはヘタをとり、5mm角程度に刻む。
3. 洗った精白米にいちごと水(炊飯用)を入れご飯を炊く。
4. しらすを油をひいていないフライパンで乾煎りし、まな板の上で細かく刻む。
5. みつば(飾り用)を5mm程度に刻き、④のしらすと共に炊き上がったご飯に混ぜる。

※ 炊飯用の水はいちごの水分があるので通常よりも少なく表記しています。  
 お好みの硬さで水の量を調整してください。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	93		2.6		0.3		19.5	
	1.0	*	0.1	0	0	*	0	

\* 計算せず