

# 蟹ごはん



## 材料(1人分) 216kcal,2.4単位

精白米 55g  
糸こんにゃく(白) 45g  
かに 20g  
かつおだし汁 70g  
酒 2g  
うすくちしょうゆ 2g  
みつば 0.5g(飾り)

## 作りやすい量(2合分)

精白米 255g  
糸こんにゃく(白) 210g  
かに 100g  
かつおだし汁 320g  
酒 10g  
うすくちしょうゆ 10g  
みつば 1g(飾り)

## つくり方

1. 糸こんにゃくは沸騰した鍋でさっと湯通しし、ざるにあげてごはん粒程度の大きさに刻む。
2. 精白米は分量外の水で洗い、ざるで水切りする。
3. 炊飯釜に2の精白米、1のこんにゃく、かに、酒、うすくちしょうゆ、かつおだし汁を入れ、炊飯器で通常通りに炊く。
4. ごはんが炊き上がったら、よく混ぜて、茶碗に盛り付け、上から飾りのみつばを載せる。

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)	2.2	0	0.2	0	0	0.15(45.5g)	*	

\* 計算せず