

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