

ザーサイごはん



材料(1人分) kcal,3.7単位

精白米 90g
 たけのこ(水煮) 15g
 ザーサイ 10g
 うすくちしょうゆ 5g(小さじ1弱)
 紹興酒 5g(小さじ1)
 水 90ml

作りやすい量(2合分)

精白米 360g
 たけのこ(水煮) 60g
 ザーサイ 40g
 うすくちしょうゆ 20g(大さじ1と小さじ1弱)
 紹興酒 20g(大さじ1と小さじ1)
 水 360g

つくり方

1. たけのことザーサイは1cm程度の短冊に切り、ザーサイは何度も水を変えながらよく洗い、塩抜きをする。
2. 精白米を水で洗い、材料をすべて入れ炊飯器で炊く。

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)	
	334		6.6		0.8		71.2	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
		3.6	0	0	0	0		

* 計算せず