

たけのご飯



材料(1人分) 339 kcal, 3.8単位

精白米 80g
キヌア 10g
たけのこ 20g(水煮でもOK)
うすくちしょうゆ 6g
酒 3g
炊飯用水 90ml

作りやすい量(2合分)

精白米 320g
キヌア 40g
たけのこ 80g (水煮でもOK)
うすくちしょうゆ 24g
酒 12g
炊飯用水 360ml

つくり方

1. 米とキヌアを洗い、水を切っておく。
2. たけのこは生の場合はぬかを入れたお湯でやわらかくなるまで茹で、1cm程度の色紙切りにする。
3. 1と2を炊飯窯に入れうすくちしょうゆ・酒・炊飯用の水を加え、炊く。
4. 盛付け時に木の芽を飾る。

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)	3.6	0	0	0	0	0.2(60g)	*	

* 計算せず

無断転載禁止します