

たけのこ入り深川めし

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 334kcal たんぱく質 9.4g 脂質 1.2g
炭水化物 65.5g 食塩相当量 0.9g

L 調理時間 / 20分

野菜量 / 50g

材料（1人分）

・ 精白米	75g
・ あさり缶詰	20g
・ 水煮たけのこ	50g
・ だし汁	100ml
・ 酒	15g
・ 塩	0.5g
・ 醤油	1g
・ ねぎ	少々

作り方

- ① たけのこを1cm程度の大きさに切る。
- ② 米を研ぐ。
- ③ 炊飯器に米、あさり、調味料、あさりのゆで汁、たけのこを入れ、だし汁をいれたく。
- ④ 炊けたごはんを混ぜ、ねぎをそえる。

|| 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★たけのこ入り深川めし

副菜
② 奈良漬

主菜 鯖の味噌煮

汁物 澄まし汁

副菜
① ほうれん草のお浸し

デザート
・ドリンク わらび餅

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻