


<b>献立名</b>	にんじんご飯	
	<b>調理のポイント</b>	アルファー化米を使用しているため米を入れる前にしっかり加熱し温度を確認して米を入れる。
<b>ひとことアドバイス</b>	八事五寸にんじんは、火が通りやすいので煮すぎないようにする。	

材料名	(4人分量)	作り方
アルファー化米	200g	1にんじんは、薄めのいちよう切り、こんにゃくは、2本線を入れ
アルファー化もち米	60g	薄くスライスする
鶏肉	60g	2ごぼうは、ささがきにしてアクを抜く
こんにゃく	48g	3椎茸は戻して千切り、油揚げは薄く切り油抜きする。
ごぼう	56g	4鶏肉を炒め固い野菜から入れて火を通す。
にんじん	120g	5規定量の水と調味料を入れて沸騰させ、温度を確認し米を入
油揚げ	8g	れる
乾燥しらす干し	12g	6乾燥しらすを入れて20分ほど蒸らす
干し椎茸	4g	
中双糖	4g	
しょうゆ	28g	
和風だしの素	2g	
米油	4g	
酒	8g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
330	10.8	3	61	0.9	360	0.19	0.06	1	2.6	1.6