


<b>献立名</b>	深川めし	
	<p style="text-align: center;"><b>調理のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あさりは、加熱しすぎないようにする。</li> <li>・材料は、細かめに切りそろえる。</li> <li>・ごはんを混ぜる時、具とごはんがむらのないように混ぜる。</li> </ul>	
<b>ひとことアドバイス</b>	あさりのおいしい時期におすすめ。鉄・食物せんいがたくさんとれて、生姜風味のおいしいごはんです。	

材料名	(4人分量)	作り方
・ごはん	880g	・ご飯を炊く
・むきあさり	100g	・しょうがはみじん切り、にんじんはせん切り、ごぼうは細かい
・しょうが	1g	ささがきにする
・にんじん	40g	・油揚げは1センチ大に切り、湯とおしする
・ごぼう(ささがき)	40g	・むきあさは、熱湯で手早く茹でる
・油揚げ	15g	・ごぼう、にんじん、しょうがを少量の水で煮る
・むき枝豆	20g	・三温糖、和風だし、油揚げを入れて煮る
・白いりごま	10g	・むき枝豆、酒、みりん、白しょうゆを加えて煮る
・白しょうゆ	25g	・むきあさりを入れて、煮立ってきたら味をみる
・三温糖	8g	・いりごまを入れて仕上げる
・酒	5g	
・みりん	5g	
・和風だし	2.5g	
・水	10g	

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
390	9.3	3.8	72	2.4	102	0.31	0.06	1	1.8	1.4