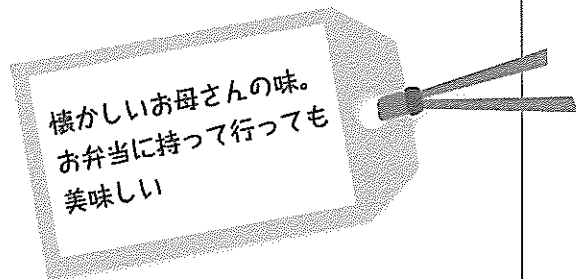




炊飯器で 山 菜 お こ わ (4人分)

- もち米・・・・・・・・・・ 1.2カップ
- うるち米・・・・・・・・・・ 0.6カップ
- 干し椎茸・・・・・・・・・・ 2枚
- 油揚げ・・・・・・・・・・ 1枚
- 人参・・・・・・・・・・ 20g
- 山菜ミックス (茹で)・・・・ 130g
- A だし汁・・・・・・・・・・ 250cc
- しょうゆ・・・・・・・・・・ 大さじ1+1/2
- みりん・・・・・・・・・・ 大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・ 大さじ1

- ① もち米とうるち米は洗って1時間水に浸し、ザルにあげ水気を切る。
- ② 干し椎茸は、水で戻しせん切りにする。油揚げは熱湯をかけせん切り、人参もせん切りにする。山菜の水煮は洗って水気を切る。
- ③ 炊飯器に①の米とAを入れ、②の具をのせて炊く。



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂 質	塩 分	カルシウム	鉄 分	食物繊維
	309kcal	7.1g	3.1g	1.0g	33mg	1.2mg	2.0g