

春レシピ



ポイント

- ・旬の食材を使うことで、塩分カット(さわら、菜の花、あさり)
- ・食物繊維 1日の目標の半分が摂れる(ごぼう、りんご)

洋風深川めし

米 1/2合 / トマト / 玉葱 / パプリカ
A(あさり 20g(約10個) / 水 70ml / 酒 小さじ2)

〈作り方〉

- ① Aを煮て、粗熱をとる。その他の材料は粗みじんに切る。
- ② 炊飯器にといだ米、①(煮汁も)加え、通常コースで炊く。

エネルギー	471kcal	/	炭水化物	89.9g	/	たんぱく質	19.8g
脂質	3.6g	/	食物繊維	8.5g	/	塩分	1.4g