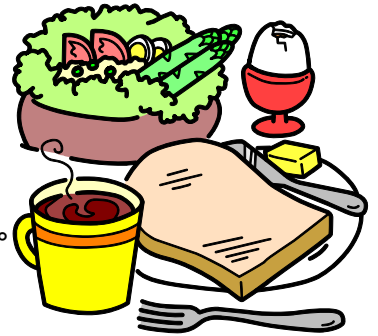


## “キラリちゃん”ごはん

～鉄分たっぷり、野菜もたっぷり！・健康づくりに最適で～す！～

- 【材料】 4人分と下準備
- 米・・・・・・・・・・240g 洗ってザルにあげる。
  - だいこん・・・・・・・・160g 6～7ミリ角に切り、2日間ほど干しておく。
  - にんじん・・・・・・・・20g 5ミリ角に切る。
  - 油揚げ・・・・・・・・20g レンジでパリパリにして小さく切る。
  - あさり佃煮・・・・・・・・60g ほぐしておく。
  - 昆布だし汁・・・・・・260g 切り目を入れず水につけておく。
  - 酒・・・・・・・・・・28g 炊飯するとき入れる。
  - オクラ・・・・・・・・・・30g さっと茹でて薄切りにして、上に飾る。
  - 刻みのり・・・・・・・・適宜 天盛りする。



【作り方】

- 釜に米を入れ、昆布だし汁で水加減する。
- 30分くらい後、材料全部と酒を入れ炊く。
- 蒸れたらほぐし、刻みのりを天盛りしキラリちゃん（オクラ）を飾る。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
309kcal	8.2g	2.5g	77mg	3.3mg	1.6g	1.3g

## 葛城市食品群別摂取率 卵類

