

子ぎつね ごはん

～子狐こんこん、手間いらず！？大豆製品も摂れます！！～

【材料】		4人分と下準備
米	280g	米を3～4回手早く洗い、ざるにあげて水をきり炊飯器に移して、分量の水と昆布を加え30分以上おいて炊飯する。
水	400g	
だし昆布	5g	
みりん	18g	蒸らす時にふる。
酢	40g	ボールに合わせてかき混ぜて溶かしておく。
砂糖	12g	
塩	4g	
油揚げ	80g	熱湯をかけて油抜きし、ひと口くらいに切る。
干しいたけ	4g	水につけて戻し、せん切りにする。
だし汁	100g	調味料とだし汁を合わせ、煮含める。
砂糖	3g	
みりん	6g	
しょうゆ	6g	
紅生姜	10g	せん切りする。

【作り方】

ごはんが熱い中に合わせ酢をかけて手早く混ぜ合わせてすし飯をつくる。
皿か丼にすし飯を盛り、煮含めた油揚げなどを軽く絞って乗せ、紅生姜を添える。

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
365kcal	8.5g	7.3g	74mg	1.5mg	1.3g	1.4g

葛城市食品群別摂取率 豆類(みそ含む)

