たけのこしょうがごはん

＜材料＞

めし	200ｇ
たけのこ	30ｇ
かつおだし	10ｇ
だしわりしょうゆ	5ｇ
上白糖	1ｇ
かつお節	1.5ｇ
針しょうが	2ｇ
木の芽	0.1ｇ

＜栄養量＞

エネルギー	356Ｋｃａｌ
蛋白質	7.2ｇ
カリウム	102ｍｇ
リン	95ｍｇ
食塩相当量	0.4ｇ

＜作り方＞

1.筍を拍子切りにし茹でこぼす
2.鍋にだしと砂糖を入れ煮立てだしわりしょうゆ、1 を加える
3.2 を煮詰め汁気がなくなったらかつおぶしを加える
4.千切りにし水さらししたしょうがと 3 をご飯に混ぜる
5.茶碗に盛り　木の芽を添える

偕行会　管理栄養士