


個別レシピ登録票

料理名	山菜炊き込みごはん				
		<p>○材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うるち米 4合 ・もち米 1合 ・わらび 小1束 ・たけのこ 50g ・生しいたけ 50g ・人参 50g ・しょうゆ、塩、酒 少々 			
<p>○作り方</p> <p>(1) 米は合わせて洗い、いつもの水加減より、やや控え目の水で一晩つける。</p> <p>(2) わらびは塩抜きした物、2cm の長さに切る。たけのこは小口切り、しいたけ、人参も千切り。</p> <p>(3) 米にしょうゆ、塩、酒を入れ、野菜、山菜を入れ、かき混ぜて炊き上げる。</p>					
○ポイント					
○所要時間					
分					
栄養成分					
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩相当量	カリウム	
kcal	mg	mg	g	mg	