

切干大根ご飯

<材 料> 4人分

米	2合(300g)
切り干し大根	8g
人参	1/2本(60g)
しょうゆ	大さじ1(18g)
かつお節	6g
さやえんどう	15g

<作り方>

米はといで、浸水しておく。

切干大根は水で戻し、細かく刻み、人参は短めのせん切りにする。

の米に としょうゆを加えて炊く。

さやえんどうはゆでて細切りにする。

炊きあがったご飯にかつお節、 を混ぜる。

<栄養量> 1人分

熱 量	290kcal
たんぱく質	6.5g
脂 質	0.8g
炭水化物	61.6g
糖 質	60.3g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.7g

<レシピ提供>

区立保育園給食