

# 混ぜご飯



エネルギー	337kcal
たんぱく質	7.6g
脂質	2.9g
塩分	1.4g

季節や好みにより、錦糸卵、しょうが、青じそなど飾るとよい。

口石病院 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

米	80g	
サバ (アジ)	10g	
塩	0.7g	
ごぼう	10g	
人参	10g	
(干) 椎茸	1g	
こんにゃく	15g	
油	1cc	
A	砂糖	1g
	みりん	1cc
	酒	1cc
	濃口しょうゆ	4cc
	だし汁	

## 〈作り方〉

- ①米は洗って普通に炊く。
- ②サバは塩少々をふり、焼きほぐしておく。
- ③ごぼうはさがきにする。
- ④人参はさがきにする。
- ⑤(干)椎茸は戻してせん切りにする。
- ⑥こんにゃくはせん切りにして塩もみ又は茹でる。
- ⑦鍋に油を熱し、②③④⑤⑥の材料を炒め、①を入れてAの調味料で味をつける。