

常備菜アレンジ

「その他」で紹介しているレシピをアレンジ♪



大豆とごぼうと桜えびの混ぜご飯

材料2人分

ごはん	300g
大豆とごぼうと桜えびの甘煮※	60g

※「大豆とごぼうと桜えびの甘煮」は、別添を参照してください。

作り方

- ① ごはんに大豆とごぼうと桜えびの甘煮を加えてさっくり混ぜる。

【1人分栄養価】	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
	285	8.0	2.7	4.5	49	0.2