

雑穀米

食材	御飯 100g	御飯 150g
米	45	65
雑穀	5	10
水	70	108

①米を研いだ後に、雑穀米と分量の水を加えて炊き上げます。



しらすとじゃが芋の和風お茶グラタン

食材	1人分量g
じゃが芋	50
玉葱	40
釜揚げしらす	20
めんつゆ (3倍濃縮)	3
牛乳	100
薄力粉	10
有塩バター	8
チーズ	20
粉茶	少々

- ①じゃが芋は皮をむいて8mm位の厚さの半月切りにします。大さじ1杯の水を加え、グラタン皿に入れてラップをし、電子レンジ500wで2分程度加熱します。
- ②玉葱は皮をむいて薄くスライスします。
- ③フライパンにバター半量(4g)を入れて玉葱を炒めます。
- ④玉葱に火が通ったら、残りのバター(4g)を入れ、薄力粉と牛乳を2~3回に分けて加えていきます。全体をよくかき混ぜながら加熱します。(弱火)
- ⑤とろみがついたら、伊東産のしらす・めんつゆを加えて味を調整します。
- ⑥①に⑤を入れてチーズをトッピングします。
- ⑦オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで加熱します。(1000wの場合2~3分)
- ⑧最後に伊東で作られたぐり茶をふりかけて完成です。

※加熱時間は目安です。ご使用の機種や食材の量によって調節して下さい。

3色ガーリック和え

食材	1人分量g
ブロッコリー	40
エリンギ	20
かに風味 かまぼこ	30
すりおろし にんにく	3
中華顆粒だし	1
黒こしょう	少々

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ500wで2分程度加熱します。
※冷凍ブロッコリーを使用しても良いです。
- ②エリンギは石づきを取り除き、食べやすい大きさに切ります。
- ③エリンギを耐熱皿に入れ、すりおろしにんにくを入れて軽く和え、ラップをして電子レンジ500wで1分程度加熱します。
- ④かに風味かまぼこを食べやすく、割いておきます。
- ⑤エリンギが温かいうちに、ブロッコリーとかに風味かまぼこと中華顆粒だしを入れて混ぜ合わせます。
- ⑥黒こしょうをお好みでトッピングします。

【1食分の栄養成分表示】

日本食品標準成分表2020年版

御飯	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
100gの時	526kcal	21.4g	17.0g	71.8g	8.9g	2.0g
150gの時	616kcal	23.2g	17.3g	90.8g	9.3g	2.0g