

# 桜えびとたけのこの炊き込みごはん ~常温保存キッセイゆめ1/25を使ったレシピ~



## ■材料【1人分】

たけのこ(茹で)	20g	げんたつゆ	5g
油揚げ	4g	酒	5g
常温保存キッセイゆめ1/25	70g	桜えび(乾)	3g
水	80g	三つ葉	3g

★2人以上で炊くことをおすすめします。

## ■作り方

- ① たけのこは薄切りにし、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- ② 炊飯器に常温保存キッセイゆめ1/25、水、げんたつゆ、酒、①、桜えびを入れて混ぜ、浸漬せずに炊飯する(洗米不要)。
- ③ 炊き上がったら、混ぜて器に盛り付け、1cm長さに切った三つ葉を飾る。

## ♪ワンポイントアドバイス

加える水の量は好みで調節して下さい。

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>284</b>	<b>3.8</b>	<b>2.8</b>	<b>61.0</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>226</b>	<b>162</b>	<b>93</b>	<b>0.6</b>

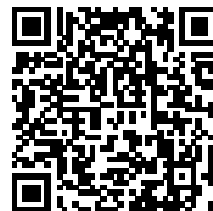
常温保存キッセイゆめ1/25のナトリウム、カリウム、食塩相当量は上限値で計算しております。油揚げの栄養成分値は、「油揚げ 油抜き 生」の値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算  
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

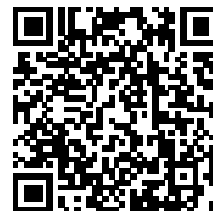
## ■使用製品



常温保存キッセイゆめ1/25



げんたつゆ



※医師・管理栄養士等との相談、  
指導を受けてご使用下さい。