

たきこみずし



エネルギー：302kcal
たんぱく質：5.8g
食塩相当量：1.1g
(1人当たり)

ワンポイント

酢飯のように後で混ぜず、調味料も材料も一緒に炊き込んでいるお寿司です。



材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

グリーンピース…20g
しいたけ 20g
にんじん 24g
ちくわ…20g
米…2合

酢…大さじ $\frac{1}{2}$
さとう…小さじ1強
粉末だし…小さじ $\frac{1}{2}$
小さじ1弱

作り方

- ①しいたけ、にんじんは千切、竹輪は半月切にする。
- ②米を洗う
- ③炊飯器に、米と材料と調味料を入れる。
- ④水をメモリのところまで合わせて炊飯。