

しらす丼

初級編 ★

コード 4

マルハニチロ株式会社

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>

もっとエネルギー パワーライス

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/item/19685>



材料 (1人分)

◎パワーライス	1袋
しらす	大さじ 1
小ねぎ	小さじ 1
めんつゆ	小さじ 1

作り方

- 1、しらす、小ねぎは細かく刻む。
- 2、パワーライスを温め、めんつゆを加えて混ぜる。
- 3、お皿に2を盛り付け、小ねぎを散らす。

栄養価 (1人分)

エネルギー	153kcal
たんぱく質	5.1g
食塩	0.9g

ワンポイント

しらすを入れることで、たんぱく質をとることができます。ねぎは少し固いので、よくごはんと絡めて召し上がりください。その他、卵、梅、刻んだ高菜、海苔の佃煮など、お好みで追加してみましょう♪

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

※商品の調理方法は、パッケージをご確認ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>

(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

