

# お雑煮

中級編 ★★

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	1/2袋(60g)
だし汁	200ml
しょうゆ	小さじ1/2
塩・酒	少々
にんじん・小松菜	お好み

## 作り方

- 1、だし汁、しょうゆ、塩、酒を合わせる。
- 2、パワーライスを温め、丸型に2つ形作る。
- 3、にんじんはいちょう切りにして、やわらかくなるまで煮る。小松菜は茹でてからカットする。
- 4、お椀に2、3を入れ、温めた1を加える。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	81kcal
たんぱく質	2.0g
食塩	0.8g

## ワンポイント

にんじんはやわらかくなるまでしっかり加熱しましょう！丸めるときはスプーンを使うと簡単です。

※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)

