



「真粒米（まつぶまい）」を使った筍ごはん

【使用商品】

1/25真粒米(まつぶまい)



レシピ提供：木徳神糧株式会社



■材料と分量 (1人前)

1/25真粒米(まつぶまい)	...	80g	だし汁(昆布・かつお節)	...	100ml
筍	...	20g	酒	...	5g
			みりん	...	2g
			減塩醤油	...	2g
			三つ葉	...	3g



■作り方

- ① 筍は2mm幅の薄切りにします。
- ② 蓋つきの鍋に真粒米、筍、だし汁、酒、みりん、減塩醤油を入れて10分浸漬します。
- ③ 鍋を強火で3分加熱し、沸騰したら弱火にして9分炊きます。
火をとめて10分蒸らします。
- ④ 茶碗に筍ごはんを盛りつけ、三つ葉を飾ります。



1人前あたりの栄養価

エネルギー	308kcal	カリウム	86 mg
たんぱく質	1.2g	カルシウム	—
脂質	—	リン	57mg
炭水化物	—	鉄	—
糖質	—	亜鉛	—
食物繊維	—	食塩相当量	0.2g

食事療法でお悩みの方へ

おすすめレシピ!

今日の献立にどうぞ!



たんぱく質が気になる方に
おすすめのレシピ
まだまだあります!

R.S. ケアフーズプラザ
アールエス