

材料		料理の特徴
材料名	分量(g)	野沢菜、しそ、焼きいりこ、焼き昆布、梅フレークが入っている混ぜご飯です。野沢菜と昆布の緑、しそと梅の赤が彩り鮮やかです。
米	300	
梅じゃこご飯の素	13	

梅じゃこご飯



作り方
<p>使用方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精白米300gに対し、梅じゃこご飯の素を13g使用します。 ・大量炊飯の場合、精白米6~7kgに対し300g(本品1袋)使用します。 <p>精白米を通常通り炊飯します。</p> <p>炊飯後、梅じゃこご飯の素を混ぜ込んで出来上がりです。</p> <p>炊飯を開始し、炊飯終了後、蒸らし、攪拌をして出来上がりです。</p>

栄養価	
エネルギー	273kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	1.9g
カルシウム	371mg
マグネシウム	138mg
鉄	1.4mg
亜鉛	0.9mg
ビタミンA	12μg
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.09mg
ビタミンC	3mg
食物繊維	3.6g
食塩相当量	30.1g

調理のポイント

- ・精白米炊飯後に混ぜ込んでください。
- ・混ぜ込みのムラがないよう均一になるように混ぜ込んでください。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	梅じゃこご飯の素	300g	1,980円	梅の酸味、じゃこの旨味がある混ぜご飯の素です。