

みんなのレシピ

(財)宮城県学校給食会

材料		料理の特徴
材料名	分量(g)	和風の炊き込みご飯です。 鶏肉、油揚げ、椎茸、人参、グリーンピースが入っています。
米 ドライミックス五目N	75 6	
		<h2>五目ご飯</h2>
		
作り方		
<p>使用方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・精白米100gに対し、ドライミックス五目Nを8g使用します。 ・通常炊飯の加水の他に、ドライミックス五目N100g使用毎に更に180ml加水してください。 <p>精白米を通常炊飯するときと同じように洗米、浸漬、加水をします。</p> <p>ドライミックス五目Nを入れて更に加水し、軽にかき混ぜます。</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	375kcal	<p>調理のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドライミックス五目Nは炊飯ラインにかかる直前に入れます。 ・ドライミックス五目Nは軽にかき混ぜます。 ・蒸らし時間を充分にとっていただき、炊き上がり後は米の色が均一になるようによく混ぜてください。
たんぱく質	32g	
脂質	16.7g	
カルシウム	77mg	
マグネシウム	91mg	
鉄	1.9mg	
亜鉛	1.8mg	
ビタミンA	270μg	
ビタミンB1	0.16mg	
ビタミンB2	0.27mg	
ビタミンC	5mg	
食物繊維	3.2g	
食塩相当量	20g	

< 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
	ドライ五目ミックス	1kg	3,560円	炊き込み用五目ご飯の具(乾燥品)です。炊飯する米の量に合わせて使用量を調整できます。