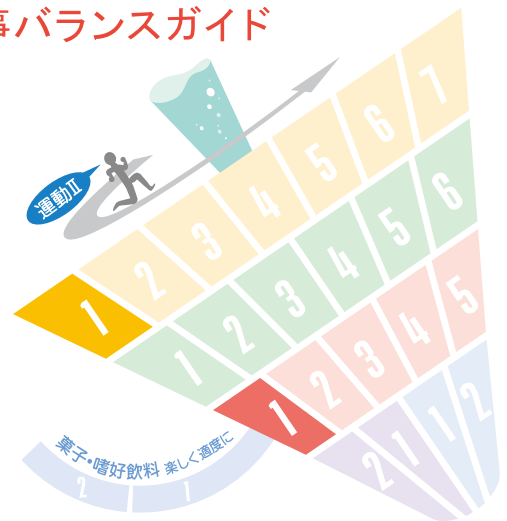


1 玉露ごはん

主食



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻料理) **主菜** (肉・魚・卵、大豆料理) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】1人分

精白米 70g
 玉露茶がら 小さじ山盛り 1
 鮭フレーク 15g

【作り方】

- ① 玉露は、水出ししておき茶がらの水を切っておきます。
- ② 精白米は、普通に炊きあげます。
- ③ あら熱のとれたごはんに①と鮭フレークを混ぜます。

(あついごはんだと、お茶の色が悪くなります。)

《一人分栄養量》 エネルギー 282Kcal たんぱく質 8g 脂肪 2.3g 塩分 0.8g