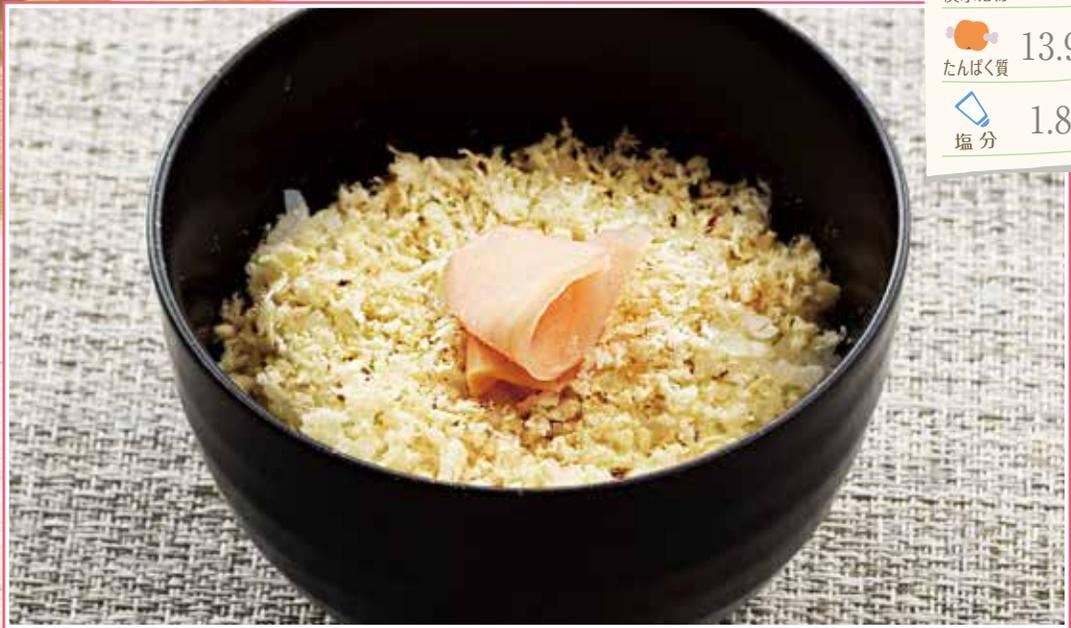


# 01 ご飯もの・麺類

## 鯛めし



memo 数値：1人分

エネルギー	350Kcal
炭水化物	60.9g
たんぱく質	13.9g
塩分	1.8g

### レシピ Recipe

- 1 米はといで、Aの調味料を入れて炊く。
- 2 鯛はゆでて、骨と皮を取り除きほぐしておく。
- 3 ②の鯛を鍋に入れて、菜箸4~5本(泡立て器を使ってもよい)で中火で炒る。
- 4 熱くなったら弱火にし、Bの調味料を入れ、でんぶを作る。
- 5 器にごはんを盛りでんぶを上のにせ、甘酢しょうがを飾る。

材 料	数 量
米	1カップ(150g)
A 薄口醤油	小さじ1/2
塩	2g
鯛	80g
B 薄口醤油	小さじ1/3
塩	0.4g
砂糖	小さじ2/3
料理酒	小さじ1弱
みりん	小さじ2/3
甘酢しょうが	10g

(分量は2人分です)



#### 栄養士・調理師から一言

行事食の病院人気メニューです。  
2人分の分量を示していますが、ある程度、鯛の量が多い方がふわふわしたでんぶができます。