

# 干し芋ご飯

## ☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

レシピのアレルゲン  
(特定原材料および準ずるもの)  
「乳」

米	70 g	有塩バター	2 g
干し芋	35 g	しょうゆ	5 g
人参	15 g	顆粒だし	0.5 g
ぶなしめじ	15 g		

## ☆作り方

- ① 干し芋、人参、ぶなしめじを一口大に切る。
- ② 炊き出し袋に米、①、調味料、水を加える。
- ③ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて50分湯煎する。
- ④ 全体を混ぜ合わせて完成。

## ☆栄養価

エネルギー	364 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	2.6 g
炭水化物	82.1 g
食物繊維	4.1 g
食塩相当量	1.0 g



## ☆ポイント

- ・茨城県の特産品である干し芋を使用。
- ・ご飯ものにすることで幅広い年代に好まれやすい。
- ・バターや出汁を使用することで香りや旨みをUP。