

菜飯(ツァイファン)(4人分)



材 料 名		分量	調 理 法
米		2カップ	① 米ともち米に分量の水分を入れ、おこわを炊いておく。 ② 豚肉・・・細く切って、下味をつけておく。 にんじん・たけのこ・乾しいたけ・・・せん切り こまつな・・・ゆでて切っておく。 ③ 油で豚肉を炒め、にんじん・たけのこ・乾しいたけを入れて、調味する。 ④ 炊きあがったご飯に、具をよく混ぜる。
もち米		1/3カップ	
水分		400cc	
油		小さじ2/3	
ごま油		小さじ1/3	
豚もも肉		80g	
しょうゆ		小さじ1	
さけ		小さじ1	
にんじん		3cm位	
たけのこ		40g	
乾しいたけ		1枚	
こまつな		1/4束	
さけ		小さじ1強	
し お		小さじ1/4	
しょうゆ		小さじ3	
エネルギー		304 kcal	
脂 肪		3.6 g	
塩 分		1.1 g	