


料理名		ゴボウの炊き込みご飯	
材料名	数量(4人分)	作り方	
お米	2合	① ゴボウを千切りして水に付ける。 しいたけはうす切りにする。 油揚げは細い短冊切りにする。 新生姜は千切りにする。 } 具材	
○ゴボウ	1/2本 70g		
○木精しいたけ	2個 20g		
○シラス	30g		
新生姜	50g		
しょうゆ	小さじ2 (10cc)		
塩	小さじ1/2 (2.5g)		
油揚げ	2枚		
白ダシ	小さじ1 (5cc)		
日本酒	小さじ1 (5cc)		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> <ul style="list-style-type: none"> ・愛川町産の木精しいたけ、ゴボウを使用。 ・茅ヶ崎産のシラスで美味しさアップ。 ・塩はシラスの塩分により加減する。 ・新生姜の無い時期、普通の生姜の場合、量は少なめの20gにする。 	
さやえんどう	2~3枚		

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量(エネルギー344kcal たんぱく質10.1g)