

さけフレーク

1kg

～ご提案レシピ～

☆さけとしめじの炊き込みご飯☆

材料名	数量 (g)
精白米	80
さけフレーク	20
しめじ	25
絹さや	2
薄口しょうゆ	6
みりん	5
塩	0.3
リッキーS	2
水	110

<作り方>

- ① 米は研ぎ、水を切る。
- ② しめじは小房にわけ、絹さやは下ゆでして食べやすい大きさに切る。
- ③ 米、さけフレーク、しめじ、薄口しょうゆ、みりん、塩、リッキーS、水を合わせて炊く。
- ④ 器に盛り、絹さやを飾る。



【栄養価】(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩分
340kcal	8.8g	0.9g	70.8g	405mg	130mg	110mg	1.0g

☆サーモンクリームスパゲティ☆

材料名	数量 (g)
スパゲティ	90
ほうれん草	10
さけフレーク	15
ポタージュ	16
片栗粉	1
水	90

<作り方>

- ① ほうれん草は下ゆでし、適当な大きさに切る。
- ② ポタージュと水をよく混ぜ合わせ、さけフレークを加えて煮立たせる。
- ③ 水溶き片栗粉でトロミをつけ、仕上げにほうれん草を加え、ソースを作る。
- ④ 器にゆでたスパゲティを盛り、ソースをかける。



【栄養価】(1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	カリウム	食塩分
440 kcal	17.2g	5.9g	75.7g	616mg	188mg	364mg	1.6g