



材料		料理の特徴
材料名	分量(g)	野沢菜、しそ、焼きいりこ、焼き昆布、梅フレークが入っている混ぜご飯です。野沢菜と昆布の緑、しそと梅の赤が彩り鮮やかです。
米 梅じゃこご飯の素	300 13	
		<h2>梅じゃこご飯</h2>
		
作り方		
<p>使用方法</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米300gに対し、梅じゃこご飯の素を13g使用します。</li> <li>・大量炊飯の場合、精白米6~7kgに対し300g(本品1袋)使用します。</li> </ul> <p>精白米を通常通り炊飯します。</p> <p>炊飯後、梅じゃこご飯の素を混ぜ込んで出来上がりです。</p> <p>炊飯を開始し、炊飯終了後、蒸らし、攪拌をして出来上がりです。</p>		
栄養価		
エネルギー	273kcal	
たんぱく質	18.2g	
脂質	1.9g	
カルシウム	371mg	
マグネシウム	138mg	
鉄	1.4mg	
亜鉛	0.9mg	
ビタミンA	12μg	
ビタミンB1	0.09mg	
ビタミンB2	0.09mg	
ビタミンC	3mg	
食物繊維	3.6g	
食塩相当量	30.1g	
		<p><b>調理のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・精白米炊飯後に混ぜ込んでください。</li> <li>・混ぜ込みのムラがないよう均一になるように混ぜ込んでください。</li> </ul>

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	梅じゃこご飯の素	300g	1,980円	梅の酸味、じゃこの旨味がある混ぜご飯の素です。