

厚木のかてめし

○材料（4人分）

- A { たけのこ・・・1/4カット
にんじん・・・1/3本
干しいたけ（水で戻す）・・・1枚
油揚げ（油抜きしておく）・・・1/2枚
竹輪・・・小1/2本
切り干し大根（水で戻す）・・・3g
細切り昆布・・・少々
- B { しょうゆ・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ1.5
水・・・少々
しいたけの戻し汁・・・少々
- 米・・・2合
水・・・420cc
酒・・・大さじ2
- C { 酢・・・25cc
砂糖・・・大さじ3



お祭りや人寄せのときに食べられていた混ぜご飯です。

栄養士からのコメント

○作り方

- ① Aの材料を細かく切っておく。
- ② ①をBの調味料で煮る。
- ③ 炊飯器に洗った米、水、酒を入れ、普通に炊く。炊き上がったらCを入れ、酢飯を作る。
- ④ ③に②を入れて混ぜる。

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
350kcal	7.5g	1.2g	27mg	1.1mg	1.5g