

# 敬老の日メニュー



## 本日のメニュー

- ☆中華風栗おこわ
- ☆黒酢酢豚
- ☆豆腐と三つ葉のサラダ
- ☆中華スープ
- ☆季節のフルーツ

※今回は栗おこわをご紹介します。

### 【中華風栗おこわ】（4人分）

米	1.5cup(240g)
もち米	60g
栗	120g
しめじ	80g

### 【Aの調味料】

①醤油	16g
②酒	12g
③オイスターソース	2g
④本だし	0.4g

万能ねぎ	2g
------	----

## 【作り方】

①米を洗米してA(醤油、酒、オイスターソース、本だし)を合わせ

炊飯器の2cupより気持ち少なめのメモリまで

だし汁を一緒に入れる。

②栗、しめじを入れ炊飯する。

③炊き上がったら、万能ねぎを飾る。



(中華風栗おこわ1食あ)

エネルギー	316Kcal
蛋白質	6.3g
脂質	0.9g
炭水化物	68.2g
塩分	1.0g