料理名	炊き込みご飯	
	350kcal	
材　　料	分　量 （２人分）	盛り付けイメージ
米 トマトソース ┐ だしの素 しょうゆ　A 酒 塩 ┘ ごぼう れんこん 油揚げ 人参	２合 300g 小さじ２ 大さじ１ 大さじ１ 少々 20g 20g １枚 30g	

作り方

① 米は洗い、ザルにあげ水気を切る

② 野菜はすべて千切りにする

③ 炊飯器に①、水２合分、②、Aを入れて、普通炊きで炊く

特定原材料

卵	乳製品	小麦	そば	落花生	えび	かに	牛肉	鶏肉	豚肉	ゼラチン	大豆	まつたけ	山芋
	●	●									●		
オレンジ	キウイ	くるみ	バナナ	もも	りんご	あわび	いか	いくら	鮭	鯖	カシューナッツ	ごま	