栗ご飯

材料（４人分）

精白米		2合
むき甘栗		20個
しめじ		1/3パック
まいたけ		1/3パック
A	和風顆粒だし	小さじ1・1/2
	塩	小さじ1/2
	酒	小さじ2
	しょう油	小さじ2
	砂糖	小さじ1

作り方

① しめじ、まいたけは石づきをカットしてほぐす。
② お米２合は通常の水加減とし、①の材料とＡの調味料を加えて炊く。炊き上がったら全体を混ぜて器に盛る。



一人分の栄養価

エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食塩相当量（g）
314	6.6	1.0	70.4	1.1

富士見市食生活改善推進員協議会

かぼちゃと小エビの重ね焼き

材料（２～３人分）

かぼちゃ	300ｇ
干し小エビ	大さじ３
マヨネーズ	大さじ２
ピザ用チーズ	20ｇ
塩・こしょう	少々

作り方

① かぼちゃは薄切りにして耐熱皿に並べ、塩・こしょうを振り、マヨネーズを全体にかける。
② 干し小エビを①に振りかけ、ピザ用チーズをかける。
③ ラップをして、電子レンジ（600w）で約３分加熱する
※電子レンジにより、時間は調整する。



一人分の栄養価

エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	炭水化物（g）	食塩相当量（g）
184	7.1	10.1	21.1	0.7

富士見市食生活改善推進員協議会