



炊込ご飯 ぶり



材料(4人分)

- ツルヤプレミアム かつおと昆布と椎茸の合せだしパック…2パック
- 米…3合(研いで水加減しておく)
- A [● ごぼう…1/2本(40g) うす切(2mm厚)
- 人参…1/3本(80g) うす切(3mm厚)
- 椎茸…大2個(60g) うす切(5mm厚)
- ぶり…2切(70g×2) ● 塩…1g

栄養量

・エネルギー…480kcal	・脂質…7.2g	・カルシウム…19mg	・食物繊維…2.5g
・たんぱく質…15.2g	・炭水化物…91.8g	・鉄分…1.6mg	・食塩相当量…0.3g

作り方

- ① ぶりに塩を振り味をなじませておきます。
- ② 米を研いで釜に入れ水加減しておきます。
- ③ ②に“かつおと昆布と椎茸の合せだしパック”2パック入れ、上からAの野菜をかぶせます。水気をふきとったぶりを乗せて炊飯します。



おすすめ食材

ツルヤプレミアム かつおと昆布と椎茸の合せだしパック

かつお節(イノシン酸)・昆布(グルタミン酸)・干し椎茸(グアニル酸)を組み合わせ旨みアップ! 食塩不使用で作った便利なだしパックです。お浸しや煮物・汁物・麵つゆ等におすすめ。

