



# たいめし



エネルギー394Kcal 脂質4.5g 塩分0.8g

## ★材料（4人分）★

- 米・・・・・・・・・・3合
- 水・・・・・・・・・・カップ3弱(500cc)
- まだい切り身・・・・・・・・80g
- 油揚げ・・・・・・・・15g
- にんじん・・・・・・・・15g
- ごぼう・・・・・・・・25g
- えだまめむき身・・・・15g
- うすくちしょうゆ・・大さじ1強(20g)
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1強(8g)
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1(6g)

## ★作り方★

- ①米を洗い、分量の水に浸しておく。
- ②油揚げは、油抜きし、短冊に切る。
- ③たいは角切り、にんじんは干切り、ごぼうはさがきにする。
- ④たい・油揚げ・にんじん・ごぼう・えだまめ・調味料を入れて炊く。



## ★献立例★

Check!  
👉

## ★たい（鯛）★



たいめし・さばの竜田揚げ  
ひじきの甘酢煮・豆腐汁・牛乳



### 栄養士からのコメント

白身魚のたいには、疲労回復作用のあるタウリンが含まれています。お腹を温めて胃腸を整える働きがあります。

旬：3月～4月