

材料	五色だし茶漬け	大根のお浸し	山菜漬け	オレンジ
作り方	<p>無洗米 90g 塩鮭 40g たらこ 25g ピーマン 10g 人参 10g 刻みのり 1g ごま 1g ねぎ 5g 練りわさび 2.5g 粉末かつおだし 1g 塩 0.5g 薄口醤油 2g</p>	<p>大根70g 人参5g ノンオイル青じそドレッシング8g</p>	<p>山菜漬け8g</p>	<p>50g</p> <p>オレンジを6分割にし、半分を器に盛る。</p>
一食あたりの食材料費	366円			
1人分の栄養価	<p>エネルギー523kcal たんぱく質22.8g 脂質7.3g 炭水化物89.5g 食物繊維3.6g 塩分3.0g</p>			

