

梅粥



エネルギー	302.7kcal
タンパク質	1.8 g
脂質	3.3 g
炭水化物	67.9 g
ナトリウム	1140.6m g
リン	52m g
カリウム	95.1m g
食塩相当量	2.9 g

材料1人分

グンプンライス	50 g
グンプンの力餅	45 g
お湯	400 cc
梅（種を取り出した）	13 g
いりごま	5 g
焼きのり	0.5 g

作り方

- 1 グンプンの力餅をすりおろし器でおろす。
- 2 炊飯器に分量の湯とグンプンライスと1を加えて、炊く。
- 3 梅を細かくたたき上へのせ、いりごまと焼き海苔を飾る。