

秋のにぎやか炊き込みご飯

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジッヅウ 先生の北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
水	200	-	-	-	-	-
でんぷん米用もち粉	5	19	0	Tr	Tr	Tr
ジッヅウ 先生の和風だし	1袋	9	0.5	9	3	1.2
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
人参	10	4	0.1	27	3	0
まいたけ	10	2	0.2	23	5	0
しめじ	10	2	0.3	38	11	0
エリンギ	10	2	0.3	34	9	0
サツマイモ	20	27	0.2	96	9	0
油揚げ	5	21	1.2	4	18	0
合計		463	3.1	236	74	1.23

【 作り方 】

炊飯器に北条米ともち粉を入れて混ぜ、水を加えておく。

きのこ、サツマイモは大きめに切る。油揚げと人参は千切りにする。

の炊飯器に和風だしと酒を加えて混ぜ、上に の具をのせて炊飯スイッチを入れる。

炊き上がったら軽く混ぜて蓋をし、5分蒸らす。



<ワンポイント>

さつまいもとマイタケを大きめに切ると、見た目も賑やかで食べ応えもあり、満足度UP!

お好みで小口ねぎをのせてもよいです。

このレシピを普通米100gで作ると433kcalたんぱく質8.9gです。

「OTOクッキング倶楽部20230929」

