

かぼちゃの炊き込みご飯

食品名	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 (g)
でんぷん米1/15	75	258	0.38	Tr	14	Tr
かぼちゃ	20	16	0.38	86	10	0
まいたけ	20	4	0.4	46	11	0
鶏ひき肉	20	34	3.5	50	22	0.02
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
和風だし	1	2	0.14	3	1	0.34
水	150	-	-	-	-	-
こねぎ	1	Tr	0.02	4	1	0
合計		316	5.02	201	64	0.76

【作り方】

まいたけはほぐす。かぼちゃは大きめに切る。

炊飯器にでんぷん米と水を入れて、固まらないようによくほぐす。

の上に と鶏ひき肉をのせて炊飯する。

炊きあがったらふっくらとかき混ぜて少々蒸らして出来上がり。



<ワンポイント アドバイス>

一緒に炊くだけで、かぼちゃがホクホクしておいしいです。

「OTOクッキング倶楽部20240901より」