

秋の炊き込みご飯

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)
でんぷん米0.1	70	252	0.1	12	4	0
かつおだし汁	120	4	0.6	20	31	Tr
若鶏もも肉 皮付き	10	20	1.6	16	27	Tr
油揚げ	5	19	0.9	12	3	0
ぎんなん・ゆで	5	8	0.2	2	12	0
しめじ	20	3	0.4	15	60	0
しいたけ	5	1	0.2	4	14	0
にんじん	5	2	Tr	1	14	Tr
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
みりん	3	7	Tr	Tr	Tr	Tr
薄口しょうゆ	6	3	0.3	Tr	19	1
みつば	1	Tr	Tr	0	5	Tr
合計		347	4.3	65	163	1.0

【 作り方 】

炊飯器にでんぷん米とかつおだし汁を入れ、1時間位おく。
その間に鶏肉は細かく切り、油揚げ・しいたけ・にんじんはせん切りにする。
としめじをサラダ油で炒め、みりんと薄口しょうゆを加えて味を整える。
の炊飯器に の具とぎんなんを入れ、箸でさっとかき混ぜてスイッチを入れる。
スイッチが切れたらしゃもじでさっとかき混ぜ、もう一度スイッチを入れる。
再度スイッチが切れたら器に盛り、みつばを飾る。

《ワンポイントアドバイス》

炊き込む前に具を調味料で炒めていますので、味がしっかり付いています。具は炒めずに電子レンジでチンしても、美味しく出来ます。



「NPO法人食事療法サポートセンター編 レシピ60より」

有限会社オトコーポレーション

☎ 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16