

ビビンバおにぎらず

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)
ジツウリ 先生の でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
でんぷん米用もち粉	5	19	0	1	Tr	Tr
(このみでごま油)	3滴	Tr	0	0	0	0
水	170	-	-	-	-	-
ほうれん草	30	6	0.66	207	14	0
にんじん	20	7	0.12	54	5	0
(A)ごま油	1	9	0	Tr	0	0
(A)すりごま	2	12	0.41	8	11	0
(A)げんた醤油	3	3	0.1	1	1	0.2
豚ひき肉	30	66	5.6	62	51	Tr
長ねぎ	20	6	0.1	36	5	0
オリーブ油	4	37	0	0	0	0
(B)げんた醤油	6	6	0.2	2	2	0.41
(B)酒	5	5	0.02	Tr	Tr	0
焼きのり	3	6	1.2	72	21	Tr
合計		526	8.91	443	128	0.61

【 作り方 】

① でんぷん米は前の食事の後に準備しておく

炊飯器の釜に分量の水ともち粉を入れてよく溶かし混ぜ、でんぷん米1/15を手で一握りずつ全体に振り入れる。(お好みでごま油3滴を加える) そのまま蓋をして保温のスイッチを入れ、6~8時間おく。炊ければさっと混ぜる。(前日の夜にまとめて保温炊きしておくとう便利です)

ほうれん草は3cmに切ってさっとゆで、流水で冷まし、冷水に1分ほどつけてあくを取り絞る。(A)を合わせて味付けする。

人参も3cm長さの千切りにしてさっとゆでる。

長ねぎは小口切りにする。

熱したフライパンにオリーブ油をひき、豚ひき肉と長ねぎを炒め (B)で調味する。

焼きのりを敷き、ご飯を半量、人参、 、 の順にのせ、残りのご飯をのせる。

焼きのりの角を中央に向けて合わせてご飯を包み、焼きのりがしっとりしたら半分に切る。



《ワンポイントアドバイス》

◆「チーズとおかかのおにぎらず」「ツナと青じそのおにぎらず」もあります。

「びわこ腎臓病食研究会のレシピ 20161120」

