

たけのこ炊き込みごはん

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	80	288	0.1	5	14	0
でんぷん米用もち粉	5	19	0	0	0	0
水	150	-	-	-	-	-
大根	5	1	0.02	12	1	0
たけのこ	30	9	1.1	141	18	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
油揚げ	5	21	1.2	4	18	0
みりん	5	12	0	0	0	0
酒	5	5	0.02	0	0	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
塩	0.2	0	0	0	0	0.2
焼きのり	0.5	1	0.2	1	4	Tr
合計		363	3.1	202	67	0.5

【 作り方 】

炊飯器にでんぷん米、水、みじん切りにした大根をいれて30分くらい浸水させる。

油あげは油抜きして細切り、たけのこしめじは食べやすく切る。

炊飯器に調味料、もち粉、たけのこ、しめじ、油あげをいれて炊く。

スイッチが切れたらよくかき混ぜて蒸らす。

器によそり、干切りにした海苔をちらす。



《ワンポイントアドバイス》

みじん切りにした大根と一緒に炊くと、米が柔らかくなります。

先に水につけておいた方が柔らかく炊けます。

「プラス元気 小田原調理教室のレシピ20170414」

