じゃがいもの炊き込みごはん

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1/15	100	344	0.5	0	18	Tr
でんぷん米用もち粉	お好みで	–	–	–	–	–
水	10+150	–	–	–	–	–
鶏もも肉（皮付き）	30	60	4.9	81	48	Tr
人参	5	2	Tr	14	1	Tr
ごぼう	5	3	1	32	6	0
じゃが芋	20	15	0.3	123	12	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
みりん	3	7	Tr	Tr	Tr	0
だしわり醤油	5	5	0.2	1	2	0.3
塩	0.3	0	0	Tr	0	0.3
こしょう	少々	–	–	–	–	–
合計		464	6.9	251	87	0.6

【　作り方　】

①　電気釜にでんぷん米、（もち粉）、水150gを入れ、よく混ぜる。

②　ごぼう、にんじんはささがき、ジャガイモはさいの目に切る。鶏肉は食べやすい大きさに切る。

③　小さめのフライパンに油を入れ、鶏肉を入れ、こしょうをふって炒める。②の野菜を加えてよく炒め、みりん、だしわりしょうゆを加える

④　①に③の具と塩を入れる。フライパンに水10gを入れて残った調味料も全部きれいに電気釜に加える。軽くまぜたらスイッチを入れる。

⑤　スイッチが切れたら2～3分そのまま蒸らし、よくかき混ぜて再度スイッチを入れる。

⑥　2回目のスイッチが切れたら2～3分蒸らして、温かいうちにお召し上がりください。

◆写真は彩りに茹でた「菜花」を飾っています。季節の野菜をアレンジしてお楽しみください。

「**オトクッキング**倶楽部20100705」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16