

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 】

電気釜にでんぷん米、(もち粉)、水150gを入れ、よく混ぜる。

ごぼう、にんじんはさがき、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。

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。 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

に 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。

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。

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」

