

夏のそぼろご飯

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)
ジンゾウ先生の北条米	80	297	0.2	4	13	Tr
もち粉	5	19	0	0	0	0
おろししょうが	2	1	0	5	1	0
水	180	-	-	-	-	-
豚ひき肉	30	71	5.3	87	36	0
みょうが	5	1	0.1	11	1	0
しそ	2	1	0.1	10	1	0
だしわりしょうゆ	9	9	0.3	2	3	0.5
有塩バター	5	37	0	1	1	0.1
みりん	15	36	0	1	1	0
合計		472	6	121	57	0.6



【 作り方 】

炊飯器にでんぷん米、もち粉、おろししょうが、水を入れてほぐし30分おき普通コースで炊飯する。

小鍋にバターを入れて溶かし豚肉を炒める。

肉に火が通ったらだしわりしょうゆとみりんを加えて煮詰める。

炊き上がったご飯を器によそり千切りにしたみょうがとしそをのせそぼろをかける。

《ワンポイントアドバイス》

しょうがを入れることで香りづけと米を柔らかくします。

季節の香味野菜を使うことで食欲がアップします。

(オトクッキング倶楽部202007)



