

でんぷん米雑炊

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)
ジンゾウ先生のでんぷん米0.1	100	360	0.1	6	17	0
でんぷん米用もち粉	5	19	0	0	0	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
だいこん	20	4	0.1	46	3	0
はくさい	40	6	0.3	88	13	0
生椎茸	10	2	0.3	28	7	0
しめじ	6	1	0.2	23	6	0
ねぎ	3	1	Tr	5	1	0
鶏もも肉	45	90	7.3	122	72	Tr
かつお・昆布だし汁	100	2	0.2	63	13	0.1
酒	4	4	Tr	Tr	Tr	0
減塩しょうゆ	5	4	0.4	14	10	0.4
合計		497	9.0	422	144	0.5

【 作り方 】

炊飯器に水を170 \square 180 \square 入れ、でんぷん米をくっつかないように振り入れる。2時間以上吸水させる。

でんぷん米用もち粉を加えて良くかき混ぜてから炊く。

野菜は細かく千切りに、鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。鶏もも肉の代わりにホタテ貝柱や白身魚、エビなどを入れても美味しく出来上がります。

だし汁を小鍋（土鍋）に沸かし、酒、減塩醤油で味をつけ、野菜と鶏もも肉を入れて柔らかくなるまで煮ておく。

炊き上がったでんぷん米を にいれて、かき混ぜて弱火で炊く。

出来上がりに小口切りにしたねぎで青みをつける。

《ワンポイントアドバイス》

ねぎの代わりに春菊でもよいでしょう。

出来上がりにごま油を1cc加えると風味がよくなり、エネルギーアップにもなります。

(「広島臨床栄養研究会」レシピより)

