

# オリーブオイルの炊き込みご飯（きのこ&鶏）

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)
ジツウ先生の でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
オリーブ油	8	74	0	0	0	0
食塩	0.5	0	0	1	0	0.5
まいたけ	10	2	0.2	23	5	0
しいたけ	10	2	0.3	28	9	0
鶏もも肉	30	61	5.0	87	51	0.1
しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
わけぎ	1	0	0	2	0	0
合計		484	6.2	149	86	0.9

## 【 作り方 】

でんぷん米は180gの水に漬け30分浸漬させる。途中で一度米をひっくり返す。  
きのこ類は食べやすく裂き、鶏肉は一口大に切る。

の米をやさしくほぐしながら炊飯器に入れ、 とオリーブ油、塩を加えて炊飯する。

炊き上がったら、醤油を加えてほぐし5分蒸らす。  
器によそり、小口切りにしたわけぎをかける。



《ワンポイントアドバイス》

炊飯後にしょうゆを加えることで香りもしっかり残り、塩味も強く感じます  
オリーブ油を使うとお米のまわりをコーティングしておいしさ長持ち

「オトクッキング倶楽部 20230220」

