

オリーブオイルの炊き込みご飯（しらす&ひじき）

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)
ジッヅウ 先生の でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
食塩	0.5	0	0	1	0	0.5
しらす干し	5	10	2.0	25	43	0.3
ひじき（乾）	2	3	0.2	128	2	0.1
白ごま	1	6	0.2	4	6	0
合計		411	3.1	170	74	1.3

【 作り方 】

でんぷん米は160gの水に漬け30分おいておく。途中で一度米をひっくり返す。
ひじきをたっぷりの水に20分以上漬けザルにあける。

の米をやさしくほぐしながら炊飯器に入れ、白ごま以外の材料を入れて炊飯する。

炊き上がったらほぐして5分蒸らす。

器によそり、白ごまをふる。



《ワンポイントアドバイス》

オイルをいれることでひじきやしらすの脂溶性ビタミンの吸収率が上がります
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」

