

筍の炊き込みご飯

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)
でんぷん米1/15	100	344	0.5	Tr	18	Tr
でんぷん米用もち粉	5	19	0	1	Tr	Tr
水	170	-	-	-	-	-
筍(茹)	20	6	0.7	94	12	0
鶏ひき肉	10	16	2.1	16	9	0.02
油揚げ	3	11	0.54	3	7	0
ふき(生)	15	2	0.05	50	3	Tr
薄口しょうゆ	5	3	0.3	16	7	0.8
酒	10	11	0.04	Tr	Tr	0
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
合計		424	4.23	180	56	0.82

【 作り方 】

鍋に の調味料と筍(好みの切り方)、油揚げ(好みの切り方)を入れて中火にかけ、煮立てば鶏ひき肉を加えてさらに煮て、火が通れば火を消す。

炊飯器に分量の水とでんぷんもち粉を入れてよく混ぜ溶かし500ccほど別の容器にとる。

にでんぷん米1/15を一握りずつ全体に振り入れ、その上に をのせる。鍋に残っている具材は、取り置いた水を入れて、全部きれいに炊飯器に入れる。一切さわらずに蓋をして、保温スイッチを入れて5時間以上おく。

炊ければ、茹でたふき500ccの長さに切る)を加えて混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》

夜、セットしておけば、朝には出来上がり！

冷めても美味しく食べられるので、お弁当にもおすすめ。

◆保温時間は12時間を過ぎるとかえって水分がとんでしまうので、冷凍するときは10～12時間ぐらいの一番ふっくらしている時のものをラップに移して冷まして冷凍すると良いです。

◆解凍するときは、電子レンジにもよりますが

・スチーム型であれば、ラップに包んだご飯をそのまま「スチームあたため」を

選ぶとふっくら戻ります。

又はただの「あたため」で加熱するとふっくらと戻ります。

「600Wで2分」などで解凍するとムラができ、固まるところが出やすくなります。



「♡さんのレシピ20160327」

