オクラとコーンの混ぜ込みご飯

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)
北条米	100	372	0.3	5	16	0.03
でんぷん米用もち粉	10	38	0	1	1	0.01
オクラ(約2本)	20	6	0.4	52	12	0
コーン	30	25	0.7	39	12	0.2
★醤油	3	2	0.2	12	5	0.4
★バター	4	30	Tr	1	1	0.1
★コーン汁（または水）	7	–	–	–	–	–
合計		473	1.6	110	47	0.74

【　作り方　】

①炊飯器の釜に北条米、でんぷん米用もち粉を入れて軽く混ぜる。水を180□加えて炊飯する
②オクラはヘタを切り取り輪切りにする。
③オクラとコーン、★の材料を耐熱容器に入れ、ふわっとラップをかけて1分加熱する（電子レンジ□□□□で1分）
④ラップを外して混ぜたら、①のご飯を暖かいうちに混ぜる

◆お好みで粗挽き黒こしょうをふる
◆このレシピを普通の米で作ると、蛋白質は7.4□です。
　蛋白質を5.8□も減らすことができますので、おかずにお肉、魚、卵など動物性のたんぱく質をバランスよくとりましょう。

「腎臓病・糖尿病の食事の仕方　レシピ動画より20230813」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16