

秋の炊き込みご飯



主食

エネルギー 373kcal
たんぱく質 8.8g
カリウム 182mg
リン 124mg
塩分 0.7g

<Point>

<炊き込みご飯の塩分対策>

1. 炊飯前に、具材に味を付けておく。

: 調味料の分量が少ないので、全体に使うと味が分散されてしまいます。
具材に 1 点集中して味付けし、メリハリをつける事がポイントです。

2. お米の水気をしっかり切る。

: お米の外側の水気を切ることで、調味料がお米にうまく絡まります。

栗やきのご類はカリウムが多いので、
食べ過ぎにはご注意ください！

材料（2人分）

米・・・150g（1 合）
人参・・・20g
しいたけ・・・12g
油揚げ・・・10g
鶏もも肉（皮付き）・・・20g
栗（甘露煮）・・・40g（4 個）
<A>
・醤油・・・6g（小さじ 1）
・みりん・・・2g（小さじ 1/3）
・食塩・・・0.6g
・和風だし（顆粒）・・・0.2g

作り方

1. お米をとぐ。ザルにあげて 20～30 分置き、水気をしっかり切っておく。
2. 人参を千切りに、しいたけはスライス切りに、油揚げは短冊切りに切る。鶏肉は一口大に切る。
3. 小鍋に 2 の具材と調味料 A を合わせ、具材が浸るくらいまで水を加えて火にかける。ある程度水分をとばし、食材に味が付くまで煮る。
4. 炊飯器に 1 のお米と 3 の具材を煮汁ごと入れ、規定量の水を加えて炊飯する。
5. 炊き上がったご飯に、栗の甘露煮を飾る。