

しらたきでかさ増し筍ごはん



主食

1 人前 (180g)
エネルギー 243kcal
たんぱく質 5.9g
脂質 0.7g
炭水化物 51.8g
塩分 0.9g

<Point>

今回のレシピは、野菜だけでなく、白滝を加えることで、白米に比べ、**カロリー約 20% カットとなります。**

白米 180g
302kcal



今回のレシピ 180g
243kcal
(白米に比べ -59kcal)



今回は筍や菜の花など、春の食材を使用しましたが、他の野菜やきのこ、海藻類など 季節によって、使用する食材を変更してもいいです。

材料 (お米 1.5 合の場合)

※このレシピの場合、お茶碗 1 杯 (180g) とすると約 4 杯分出来上がります

米・・・1.5 合
しらたき・・・100g
たけのこ (ゆで) ……50g
にんじん・・・30g
しめじ・・・25g
桜えび・・・5g
菜花・・・30g
しょうゆ・・・12g (小さじ 2)
白だし・・・15g (大さじ 1)

作り方

- 1.しらたきを流水で洗い流し、匂いを取り除きます。そのしらたきをみじん切りにして、フライパンで水分がなくなるまで、炒ります。
- 2.たけのこ、にんじん、しめじは食べやすい大きさに切ります。
- 3.菜花は下茹でしてから、食べやすい大きさに切ります。
- 4.米を洗い、1.5 合分の水を加え、1 のしらたき、2 の野菜、桜えび、調味料を加え、炊飯器で炊きます。(水加減は若干少なめくらい)
- 5.ごはんが炊けたら、最後に 3 の菜花を加え、軽く混ぜ合わせたら出来上がりです。