

「でんぷん米0.1」を使った

秋の炊き込みごはん



つくり方



- ① 炊飯器にでんぷん米とかつおだし汁を入れ、1時間位おく。
- ② その間に鶏肉は細かく切り、油揚げ・しいたけ・にんじんはせん切りにする。
- ③ ②としめじをサラダ油で炒め、みりんと薄口しょうゆを加えて味を整える。
- ④ ①の炊飯器に③の具とぎんなんを入れ、箸でさっとかき混ぜてスイッチを入れる。
- ⑤ スイッチが切れたらしゃもじでさっとかき混ぜ、もう一度スイッチを入れる。
- ⑥ スイッチが切れたら器に盛り、みつばを飾る。

食品名	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 (g)
ジソウ先生でんぷん米0.1	70	252	0.1	4	12	0
かつおだし汁	120	4	0.6	31	20	Tr
若鶏もも肉・皮付き	10	20	1.6	27	16	Tr
油揚げ	5	19	0.9	3	12	0
ぎんなん・ゆで	5	8	0.2	12	2	0
しめじ	20	3	0.4	60	15	0
しいたけ	5	1	0.2	14	4	0
にんじん	5	2	Tr	14	1	Tr
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
みりん	3	7	Tr	Tr	Tr	Tr
薄口しょうゆ	6	3	0.3	19	Tr	1
みつば	1	Tr	Tr	5	0	Tr
合計		347	4.3	163	65	1.0



**ワンポイント
アドバイス!!**

炊き込む前に具を調味料で炒めていますので、味がしっかり付いています。具は炒めずに電子レンジでチンしても、美味しく出来ます。