

基本の炊き込みごはん

主食

# 薄揚げの 炊き込みごはん

| 材料 | 4人分 | 調理時間50分 |

米…200g	酒…大さじ1
水…260cc	塩…小さじ1/2
昆布…5cm角1枚	にんじん…30g
しょうゆ…小さじ1	ごぼう…30g
みりん…大さじ1	油揚げ…40g

| つくり方 |

1. 米は洗って昆布を入れ、浸水させる。
2. にんじんと油揚げは短冊切り、ごぼうはささがきにしておく。
3. 1の昆布をとり出し、調味料を入れて普通の水加減で、2を入れて炊く。



エネルギー 231kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 5.7g 脂質 3.9g 炭水化物 42.9g  
食物繊維 1.0g カルシウム 40mg 鉄 0.8mg

管理栄養士のひと言

油揚げとごぼうが噛みごたえを増し、早食いを防止