

厚揚げを細く切って入れるだけ!

主食

厚揚げの 炊き込みごはん

| 材料 | 5人分 | 調理時間30分 |

米…270g	しょうが…4g	
水…360g		
厚揚げ…160g	A { しょうゆ…大さじ2	
ごぼう…30g		酒…大さじ1
万能ねぎ…少々		みりん…大さじ1

| つくり方 |

1. 洗米し、分量の水を入れて30分程浸水させる。
2. 厚揚げは半分の薄さに切り、細かく刻む。
3. ごぼうはさがきにして水にさらす。
4. 炊飯器に厚揚げ、ごぼう、Aの調味料を入れて炊く。
5. 炊き上がったら、しょうがの千切りを混ぜ込む。
6. 器に盛り、万能ねぎを散らす。

| 料理のポイント |

- 厚揚げを細かくすることによってご飯に馴染みやよくなる。
- しめじを入れてもよい。



エネルギー 252kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 7.4g 脂質 4.1g 炭水化物 45.5g
食物繊維 0.9g カルシウム 85mg 鉄 1.4mg

管理栄養士のひと言

厚揚げでカルシウムと鉄が一気にアップ