

炊き込みご飯



材料(4人分)

A { しょうゆ 大さじ3
砂糖 大さじ1
だし汁 500ml

- 米 カップ3
- にんじん 80g
- ごぼう 50g
- しいたけ 5枚
- 油揚げ 2枚
- こんにゃく 1/2枚

栄養価(1人分)

エネルギー	545 kcal
蛋白質	12.3g
脂質	6.2g
塩分	2.2g
野菜使用量	33g

作り方

- ①米はよく洗い、ざるに上げて水を切っておきます。
- ②具は大きさをそろえてきれいなせん切りにします。ごぼうは水に放してアクを抜き、さっと湯通しします。油揚げは熱湯で油抜きをします。その他の具もさっと湯通しします。
- ③米と下ごしらえした具を混ぜ、Aを加えてひと混ぜし、炊飯器で普通に炊きます。

ヒゲタ醤油株式会社(ちば食育サポート企業)