

## 1品メニュー

### 主食

炊き込みごはん  
1人分 337kcal  
食塩相当量 0.8g

0.6g  
減塩

炊き込みごはん  
1人分 323kcal  
食塩相当量 1.4g



ポイント

**「表面味」でおいしく減塩**  
表面に味がついていれば、塩味を十分感じることができます。しょうゆは最後に加えるのが効果的★

#### 材料（2人分）

|           |        |
|-----------|--------|
| 米         | 1合     |
| 鶏もも肉（皮なし） | 50g    |
| ごぼう       | 20g    |
| にんじん      | 20g    |
| しめじ       | 20g    |
| 油揚げ       | 10g    |
| 酒         | 9g     |
| しょうゆ      | 大さじ1/2 |
| こねぎ       | 10g    |

#### 作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、目盛りより少なめに水を加え30分おく。
- ② 鶏肉は1cm角に切る。
- ③ ごぼうはささがき、にんじんはせん切りにし、しめじは石づきを除いてほぐす。
- ④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- ⑤ ①に酒と②③④を加え、炊飯器で炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、小口切りにしたこねぎを加えて混ぜ、食べる直前にしょうゆを加え、全体を混ぜ合わせる。