

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



「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。