

ダイニングメニュー

具たくさんでヘルシーご飯

糸こんにゃく入り炊き込みご飯



■ 材料〈4人分〉

米	2合
ごぼう	40g
にんじん	40g
生しいたけ	2枚
糸こんにゃく	70g
油揚げ	1枚
だし汁	適量
◆A 酒	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
グリーンピース	40g

■ 作り方…調理時間約20分(浸す時間・炊飯時間は除く)

- ①米は洗って水気を切り、炊飯器に入れる。Aを加えて、2合分の目盛りまでだし汁を入れ浸しておく。
- ②ごぼうはささがきにし、水にさらして水気を切る。にんじんは2cm長さの千切り、生しいたけはしづきを落としてうす切りにする。
- ③油揚げは熱湯にくぐらせ、油抜きして2cm長さの千切りにする。糸こんにゃくはさっと湯通しして2cm長さに切っておく。
- ④グリーンピースは塩ゆでしておく。
- ⑤①に②・③を入れて軽く混ぜ炊飯する。
- ⑥⑤が炊き上がったら、④を入れさっくり混ぜて、器に盛りつける。



糸こんにゃくの量は少し増やしてもよいです。生のグリーンピースがない場合は缶詰でも冷凍でもかまいません。白たきでもおいしくできます。

食事 バランスガイド

1人あたり: 328 kcal

