

「でんぷん米0.1」を使った

鶏の炊き込みごはん

作り方



- ① 炊飯器にでんぷん米、かつおだし汁を入れ、1時間位おく。
- ② 鶏肉は細の目に切り、ごぼうはさがきにし、こんにゃく・しいたけ・にんじんはせん切りにする。
- ③ ②をサラダ油とごま油で炒め、(A)の調味料を加えて炒める。
- ④ ①の炊飯器にもち粉と③を入れ、箸でさっとかき混ぜてスイッチを入れる。
- ⑤ スイッチが切れたらしゃもじでさっとかき混ぜ、もう一度スイッチを入れる。
- ⑥ スイッチが切れたら器に盛り、小口切りしたあさつきを散らす。

ワンポイント アドバイス!!



炊き込む前に具を調味料で炒めていますので、味がしっかり付いています。
ここでは鶏肉を主体にしていますが、きのこご飯などへの応用も出来ます。
具をまとめて作って冷凍保存し解凍、温めて、炊きたてのでんぷん米に混ぜることも出来ます。
忙しい時に便利です。

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
ジジウ先生でんぷん米0.1	100	360	0.1	6	17	0
もち粉	5	19	0	0	0	0
かつおだし汁	170	5	0.9	23	29	0.2
若鶏もも肉・皮付き	20	40	3.2	54	32	Tr
ごぼう	10	7	0.2	32	6	0
こんにゃく	15	1	Tr	5	1	Tr
しいたけ	5	1	0.2	14	4	0
にんじん	5	2	Tr	14	1	Tr
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
ごま油	2	18	0	Tr	Tr	0
(A)みりん	4	10	Tr	Tr	Tr	0
(A)薄口しょうゆ	6	3	0.3	19	Tr	1
(A)酒	4	4	Tr	Tr	Tr	0
あさつき	3	1	0.1	10	3	Tr
合計		499	5.0	177	93	1.2