

炊き込みごはん

食品名	可食量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カルシウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
でんぷん米1/15	100g	344	0.5	0	18	Tr
もち粉						
水	10g+150g					
鶏もも肉皮付き	30g	60	4.9	81	48	Tr
にんじん	5g	2	Tr	14	1	Tr
ごぼう	5g	3	1	32	6	0
じゃがいも	20g	15	0.3	123	12	0
サラダ油	3g	28	0	Tr	Tr	0
みりん	3g	7	Tr	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	5g	3	0.2	2	3	0.4
塩	0.3g	0	0	Tr	0	0.3
こしょう	少々					
合計		462	6.9	252	88	0.7

〔作り方〕

- ①電気釜にでんぷん米、(もち粉)、水150gを入れ、よく混ぜる
- ②ごぼう、にんじんはささがき、ジャガイモはさいの目に切る。
鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③小さめのフライパンに油を入れ、鶏肉を入れ、コショウをして炒める。
ごぼう、にんじん、ジャガイモも加えてよく炒め、みりん、だしわりしょうゆを加える。
- ④ ①に③の具と塩を入れる。フライパンに水10gを入れて残った調味料を落とし、電気釜に加えて混ぜる。スイッチを入れる
- ⑤スイッチが切れたら2~3分そのまま蒸らし、よくかき混ぜて再度スイッチを入れる。
- ⑦2回目のスイッチが切れたら2~3分蒸らして、温かいうちにお召しあがりください。

(2010年7月5日 オトコーポレーション)