



五目ごはん

<材料・・・おとな4人分>

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・2合
- 干しいたけ・・・・・・・・・・3枚
- 油揚げ・・・・・・・・・・40g
- にんじん・・・・・・・・40g (中1/3本)
- たけのこの水煮・・・・・・・・90g
- 鶏もも肉・・・・・・・・60g
- A { 砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ5
- 酒・・・・・・・・・・小さじ2

<作り方>

- ① 干しいたけはぬるま湯で戻す。
- ② 油揚げは、熱湯をかけ、油抜きする。
- ③ 干しいたけ、油揚げ、にんじん、たけのこは短めの短冊切り、鶏肉は1.5cm角に切る。
- ④ 研いだ米に干しいたけの戻し汁とAを入れ、目盛に足りない分だけ水を足し、③を入れて炊く。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	339 kcal
たんぱく質	11.4 g
脂質	4.9 g
塩分	1.1 g

干しいたけの戻し汁を使う
ことでおいしさアップ！
捨てずに使いましょう！

