

# たけのご飯

## 材料(2人分)

米・・・・・・・・・・・・・・180g  
たけのこ水煮・・・・・・・・40g  
人参・・・・・・・・・・・・・・20g  
干しいたけ・・・・・・・・・・2g  
(または、生しいたけ・・20g)  
鶏もも肉(皮付き)・・・・40g  
油揚げ・・・・・・・・・・・・20g  
三つ葉・・・・・・・・・・・・5g  
☆だし汁・・・・・・・・・・・・210ml  
☆醤油・・・・・・・・・・・・10g  
☆塩・・・・・・・・・・・・・・0.5g  
☆酒・・・・・・・・・・・・・・5g  
☆砂糖・・・・・・・・・・・・2g



## 1人分の栄養価

エネルギー・・・・・・・・・・・・414kcal  
たんぱく質・・・・・・・・・・・・15.1g  
カリウム・・・・・・・・・・・・308mg  
リン・・・・・・・・・・・・・・184mg  
食塩相当量・・・・・・・・・・・・1.2g

## 作りかた

1. 米をよくとぎ、ザルにあげ、水切りをする。
2. たけのこ、人参は2mm幅の短冊状に切り、2～3分ゆでる。
3. 干しいたけは、水でもどし、千切りにする(もどし水は、使用しない)。
4. 鶏もも肉は、そぎ切りにする。
5. 油揚げは、縦半分に切り、千切りにする。
6. 三つ葉は1cm程度の長さに切った後、湯通しし、すぐに冷たい水にさらし、水気をきる。
7. 1.の米、2～5.の三つ葉以外の具、材料の☆の水と調味料を炊飯器に入れ、炊飯する。
8. 炊き上がった器に盛り付け、6.の三つ葉をかざる。

## ポイント

- 市販の炊き込みご飯の素は、味が濃いので、自分で作るのがお勧めです。
- 今回は、たけのこですが、きのこを多めに入れてもおいしくできます。
- 鶏肉の代わりに、ほたてやあさりのむき身でも大丈夫です。
- 炊飯時に油10gを足すと、つやが出て、エネルギーもアップすることができます。