

入力時の注意点

たけのご飯

枠の大きさを変更せず
写真の大きさを調整し
貼りつけて下さい

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



適切な
マークを
つけて
下さい

テキストボックス&フォントの
大きさや位置を変更せず
入力して下さい

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. 炊き上がったら器に盛り付け、6.の三つ葉をかざる。

順次、英訳予定ですので
調理初心者向けに具体的に
また平易な表記で、書いて
下さるとありがたいです

ポイント

ココのみ上下移動可

枠のサイズ変更可

- 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。

【 レシピ提供 : (医)腎愛会だてクリニック 栄養科 管理栄養士 大里 寿江 】

レシピ提供の方の所属とお名前を書いて下さい。個人名の記載を希望しない場合は、お知らせ下さい。
また英訳を予定しておりますので、正式な英語表記も合わせてお知らせ下さい。