

# 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。