※このページは、レシピができあがった時点で削除してください

**【マークの説明】**



高エネルギーレシピ

減塩レシピ

低たんぱく質レシピ

**【フォント等のルール】**

* 余白：狭い
* 料理名：20ポイント　フォント“UDデジタル教科書” 　**太字**　、原本の文字は消して下さい
* 文章：12ポイント　フォント“MSP明朝”
* レシピは、「入力時の注意点」を参照しながら、可能な限り1枚に収めて下さい

**（原本）たけのこご飯**





米・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・180g

たけのこ水煮・・・・・・・・・・・・・40g

人参・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g

干ししいたけ・・・・・・・・・・・・・・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



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





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１㎝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。



●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 】