

ひじきと一緒に栄養たっぷり

主食

大豆まるまる 炊き込みごはん

| 材料 | 6人分 | 調理時間30~40分 |

米…2合
ゆで大豆…200g
にんじん…30g
薄揚げ…20g
ひじき(乾)…3g

A [だし汁…360cc
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
酒…大さじ1
塩…小さじ1/2

| つくり方 |

- 1.米は洗って、ザルにあげておく。
- 2.にんじん、薄揚げは2cmの長さの細切り、ひじきは水につけて戻し、ザルにあげる。
- 3.ゆで大豆は水気を切り、2と一緒に鍋に入れ、Aを加えて煮る。
- 4.炊飯器に1と3を入れて炊く。炊き上がったら軽く混ぜる。

| 料理のポイント |

- 簡単な炊き込みご飯だが、大豆入りなので栄養価が高い。
- 市販のゆで大豆を利用すれば、調理に手間がかからない。



エネルギー 254kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 9.3g 脂質 4.9g 炭水化物 44.2g
食物繊維 3.5g カルシウム 48mg 鉄 1.3mg

管理栄養士のひと言

味付きのご飯に組み合わせる主菜や副菜はうす味のものを選択