

コトコト鍋で味がしみる

主食

薄揚げと厚揚げの 甘煮炊き込みごはん

材料 | 4人分 | 調理時間40分 |

米…2カップ

水…2と1/2カップ

酒…大さじ1/2

厚揚げ…200g

薄揚げ…14g

A { 水…50cc
しょうゆ…大さじ1強
めんつゆ…大さじ1/2
砂糖…大さじ1/2

さやえんどう…2枚

ねぎ…1/2本

白ごま…小さじ1

つくり方 |

1. 米は洗って、水を加え土鍋で30分浸水させ、酒を加えて軽く混ぜる。
2. 厚揚げは厚さを3等分にし、薄揚げとともに食べやすい大きさに刻む。
3. 小鍋で2とAを火にかけ、5分くらいふつくと煮る。
4. 土鍋を火にかけ、沸騰してきたら3を回し入れ、フタをして再び10～15分程炊く。炊き上がったら火を止め、15分蒸らす。
5. さやえんどうをさっとゆでて細く切る。
6. 5と小口切りにしたねぎを散らす。
7. 白ごまをふりかける。

料理のポイント |

- お米が沸騰してきたときに、厚揚げ・薄揚げを入れる。
- 最後にさやえんどうのをのせるときれいな仕上がりになる。



エネルギー 297kcal 食塩相当量 0.9g

1人分の栄養価 たんぱく質 10.3g 脂質 7.8g 炭水化物 46.2g

食物繊維 1.0g カルシウム 151mg 鉄 2.1mg

管理栄養士のひと言

油揚げたっぷりですたんぱく質豊富な主食