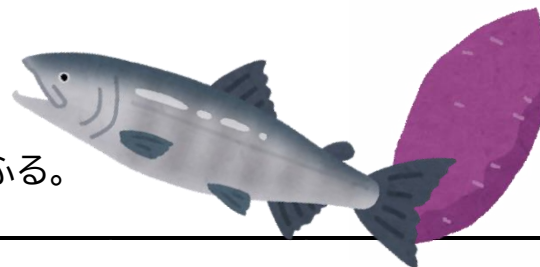


彩り五目炊き込みご飯



＊・・・献立意向・・・＊

- ＊ 秋が旬の野菜や鮭を使った具沢山で栄養たっぷりの炊き込みご飯です！
- ＊ 秋が旬の鮭には、良質なたんぱく質や脂質、ビタミン類がたくさん含まれています。
- ＊ たくさんの食材からうま味がでるため、**少ない調味料でもうま味を感じることができま**す。
- ＊ 炊き込みご飯にすることで**どの年代の方でも効率よく、栄養補給できます**◎

献立名： 彩り五目炊き込みご飯		1食分栄養価： Iレシピ - 318kcal たんぱく質 11.7g 脂質 2.2g 炭水化物 59.0g 食塩相当量 0.9g
材料： 4人分		
米	1.6合 (240g)	下準備 米は炊く30分前に洗い ざるにあげて 水切りしておく だしを取り冷ましておく。
だし汁	260g	
生鮭(切り身)	120g	① さつまいもは2cm角、にんじんは1cm角、ごぼうはさがきに、まいたけはほぐしておく。
さつまいも	100g	
にんじん	40g	② 炊飯器に洗った米、だし汁を入れる。 混ぜ合わせた調味料、さつまいも、にんじん、ごぼう、まいたけ、生鮭をのせ 通常モードで炊飯する。
ごぼう	40g	
まいたけ	40g	③ 炊き上がったたら蓋を開けずに10分程 蒸らす。 鮭をほぐしながら全体を混ぜ 茶碗に盛りつけ ごま塩をふる。
ごま塩	0.2g	
調味料		
酒	大さじ1 1/3	
しょうゆ	小さじ1 1/3	
みりん	小さじ1 1/3	