

## 減塩たけのこの炊き込みご飯



\*…献立意向…\*

\*醤油と一緒に炊き込むのではなく、炊き上がってから加えるので、醤油風味が残って、塩分を控えてあるにもかかわらず、美味しいです。

\*ゴボウやまいたけは自然に色が出る食材で、醤油が少なくてもおいしそうに見えます。



Let's アレンジ♪

炊き込みご飯を食べる時に無塩の食材をプラスすると、風味が増しておいしくなります。(刻みのり、針しょうが、青み野菜等)

献立名: たけのこの炊き込みご飯		1人分栄養価: エネルギー 330 kcal たんぱく質 10 g 脂質 4.6g 炭水化物 63g 食塩相当量 0.8 g
材料: 2人分		作り方:
米	1合 (150g)	<p>① 米は洗って水けを切り、炊飯器に入れて水を加えて30分おく。</p> <p>② ごぼうはさがきにする。(水にさらさなくて良い)。にんじんはせん切りにする。たけのこは薄切り、まいたけはほぐす。三つ葉は2cm長さに切る。</p> <p>③ ①に酒とごぼう、にんじん、たけのこ、まいたけ、ツナ缶(汁ごと)を加え(ここで混ぜないこと)、炊飯器で炊く。</p> <p>④ 炊き上がったら三つ葉を加えて混ぜ、醤油を加え、全体を混ぜ合わせる。</p>
水	150ml	
ツナ缶(油漬け 70g)	1/2缶	
ごぼう	20g	
にんじん	20g	
たけのこ	50g	
まいたけ	20g	
酒	大さじ1/2	
醤油	大さじ1/2	
三つ葉	10g	