

## 秋の炊き込みご飯



## 主食

エネルギー	373kcal
たんぱく質	8.8g
カリウム	182mg
リン	124mg
塩分	0.7g

## Point

## ＜炊き込みご飯の塩分対策＞

## 1. 炊飯前に、具材に味を付けておく。

：調味料の分量が少ないので、全体に使うと味が分散されてしまいます。  
具材に1点集中して味付けし、メリハリをつける事がポイントです。

## 2. お米の水気をしっかり切る。

：お米の外側の水気を切ることで、調味料がお米にうまく絡まります。

## 材料（2人分）

米・・・150g（1合）  
 人参・・・20g  
 しいたけ・・・12g  
 油揚げ・・・10g  
 鶏もも肉（皮付き）・・・20g  
 A { 醤油・・・6g（小さじ1）  
     みりん・・・2g（小さじ1/3）  
     食塩・・・0.6g  
     和風だし（顆粒）・・・0.2g  
 栗（甘露煮）・・・40g（4個）

## 作り方

1. お米をとぐ。ザルにあげて20～30分置き、水気をしっかり切っておく。
2. 人参を千切りに、しいたけはスライス切りに、油揚げは短冊切りに切る。鶏肉は一口大に切る。
3. 小鍋に2の具材と調味料Aを合わせ、具材が浸るくらいまで水を加えて火にかける。ある程度水分をとばし、食材に味が付くまで煮る。
4. 炊飯器に1のお米と3の具材を煮汁ごと入れ、規定量の水を加えて炊飯する。
5. 炊き上がったご飯に、栗の甘露煮を飾る。

栗やきのご類はカリウムが多いので、食べ過ぎにはご注意ください！

