



絶妙な味つけ

五目ごはん



【できあがり 180g】
 エネルギー 279kcal 塩分 0.8g
 たんぱく質 9.1g 脂質 2.6g

ワンポイント

ごはんにも、うっすらとしょうゆ味をつけるので、具と混ぜたときに味がよくなじみます。ごはんが、べちゃっとしないように、水分を控えて炊きます。



材料 4~5人分

(1人分g)

米	2合	(60)
★しょうゆ	小さじ2/3	(0.9)
とり肉	1/3枚	(15)
油あげ	2枚	(6)
にんじん	1/3本	(10)
たけのこ	75g	(15)
干しいたけ	1枚	(0.5)
さやいんげん	2~3本	(5)
だし汁	100ml	(20)
◆ざらめ糖	大さじ4/5	(2.3)
◆みりん	小さじ1	(1)
◆しょうゆ	大さじ1・1/2	(5)

作り方

- ① 米は、★を加えてかために炊く。
- ② 材料を切る。
 - ・とり肉…1.5cm角
 - ・油あげ…半分にして5mm幅
 - ・にんじん…千切り
 - ・たけのこ…千切り
 - ・干しいたけ…水で戻して千切り
 - ・さやいんげん…さっとゆでて1cmの長さ
- ③ 鍋に、だし汁と◆を入れ、とり肉・油あげ・にんじん・たけのこ・干しいたけを煮る。少し汁気を残る程度まで煮詰め、さやいんげんを加える。
- ④ 炊きあがったごはんに③を混ぜる。

