



肉じゃが炊き込みご飯

材料〈5人分〉(米2合分)

肉じゃがの残り	約150g	
精白米	300g (2合)	
水	450cc	
A	食塩	小さじ1/6
	醤油	小さじ2
	顆粒だし	小さじ1/2

作り方

- ①精白米を洗米し、水を加え浸漬しておく。
- ②肉じゃがの具材は汁気を切り、大きいものは適当な大きさに切り、①の米に加えて、Aの調味料を加える。
- ③軽く混ぜ、炊飯器で通常通り炊飯する。
- ④炊き上がったら全体を混ぜ、器に盛りつける。

エコポイント

1食では食べきれず余りがちな副食（主菜/副菜）である肉じゃがを、主食として簡単にアレンジしました。

一人分栄養価

エネルギー：257kcal たんぱく質：5.1g 脂質：2.4g 食塩相当量：0.6g