

主食

炊き込みごはん



Memo

あぶら麩、切干し大根、乾燥ひじきなどを用いると、具沢山で味がよくなります。お好みで乾物を増やす場合は、乾物は水を吸うので水加減に注意してください。



【材料】 2人分

無洗米	1合	醤油	小さじ2
あぶら麩	20g	酒	小さじ2
切り干し大根	3g	みりん	小さじ1
乾燥ひじき	1g	出汁の素	ひとつまみ
		水	240ml

【作り方】

- ①ポリ袋に無洗米、水を入れて30分吸水させる。
- ②①に全ての材料と調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④鍋に湯を沸かし、③を入れて30分加熱する。

【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
359kcal	7.4g	4.8g	68.2g	0.9g