

## 主食

# 炊き込みごはん



### 冷凍方法

昆布：だしを取った後の昆布を適当な大きさに切って冷凍

人参：せん切りにして冷凍

じゃこ：そのまま冷凍

☆は冷凍した食材

### 材料（2人分）

米	1合
いり大豆	10g (節分の豆まき用もの)
☆昆布	15g
☆人参	15g (1/10本)
☆じゃこ	5g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	170cc

### 調理方法

- ①米を洗う。
- ②いり大豆と冷凍したままの昆布、人参、じゃこを手でほぐしながら内釜に入れる。
- ③調味料と水を入れて炊飯。

\*昆布は冷凍したまま、はさみで切ることができる。

1人当たり栄養価

エネルギー295kcal たんぱく質7.4g 脂質1.4g 炭水化物63.8g 食塩相当量1.6g