

～「表面味」でおいしく減塩～ 五目炊き込みご飯

●材料 (2人分)

米・・・1合	しめじ・・・20g
鶏もも肉(皮なし)・・・50g	油揚げ・・・10g
ごぼう・・・20g	酒・・・小さじ2
にんじん・・・20g	しょうゆ・・・大さじ1/2

●作り方

- ①米を洗って炊飯器に入れ、目盛りより少なめに水をかえて、30分置く。
- ②鶏肉は、1cm角、ごぼうはささがき、にんじんは千切り、しめじは石づきを取ってほぐす、油揚げは油抜きをして千切りにする。
- ③①に酒と②をかえ、炊飯する。
- ④炊き上がったら、食べる直前にしょうゆをかえ、全体を混ぜ合わせる。

毎月20日は
とうかい減塩day



1人分栄養価

エネルギー	337kcal
食塩相当量	0.8g

おいしく減塩!

表面に味がついていれば、塩味を十分感じることができます。しょうゆを最後に加えるのが減塩のポイントです。