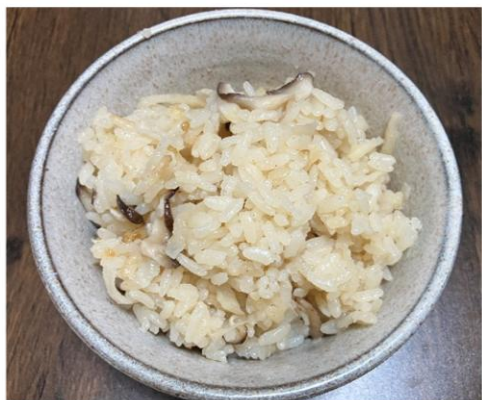


「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ30 応援レシピ

【切干大根の炊き込みごはん】



Memo

きのこに含まれるビタミンDは、切干大根に含まれるカルシウムの吸収を助けます。うま味たっぷりの炊き込みごはんです。また、切干大根は戻さずに洗うだけなので、手間がかりません。

材料(4人分)

米…………… 2 合
水……………370 cc
切干大根(乾)…… 30g
しいたけ… 小 2 個(30g)
油揚げ…… 1/2 枚(15g)
だしの素・小さじ 2/3(2g)
醤油……………小さじ 1.5

作り方

- ①切干大根はよく洗い、ざく切りにする。
しいたけは石づきを取って、薄切りにする。
油揚げは短い細切りにする。
- ②米を洗い、水、だしの素、醤油を加えて具材を米の上に広げ、普通に炊く。



具たくさんなので、軟らかい仕上がりでも、よく噛んで食べることができます。硬いものは噛みにくいという方にもオススメです。



1 人分 栄養価	エネルギー 297kcal	たんぱく質 6.8 g	脂質 2.0 g	炭水化物 64.4 g	食塩相当量 0.6 g
-------------	------------------	----------------	-------------	----------------	----------------