

切干大根ごはん

◆ 材 料 (4人分)

材 料	分 量	材 料	分 量
米	240g (1.6合)	A { だし汁 しょうゆ みりん 酒	2カップ
切干大根	30g		大さじ1と1/3
にんじん	40g		小さじ2と1/3
絹さや	10g		小さじ2

◆ 作 り 方

- ① 米をといで水気をきっておく。
- ② 切干大根は水でもどし、水気をよく絞ったあと、ざく切りにする。
にんじんは、荒いみじん切りにする。
- ③ 絹さやは、ゆでた後、斜め切りにする。
- ④ 炊飯器に米とAの調味料を入れて水盛りし、②を加えて炊く。
- ⑤ 器にごはんを盛りつけ、絹さやを飾る。

◆ 1人分の栄養成分

エネルギー	258kcal	食物繊維	2.2g
たんぱく質	5.1g	塩分	0.9g
カリウム	371mg		