

人参と豆の炊き込みご飯

調理時間

5分

主食

※炊飯時間を除く

野菜量
1人50g



材料：4人分

米	1.5合
人参	1本
冷凍枝豆	100g
釜揚げシラス	20g
油揚げ	1枚(20g)
酒	150ml
水	150ml

エネルギー

309 kcal

タンパク質

9.2 g

脂質

4.3 g

食物繊維

3.6 g

食塩相当量

0.2 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課
千歳市食生活改善協議会

具材を
切る

油揚げは1cm幅の短冊切りにする。
人参は皮付きのままよく洗う。

炊飯

米を研ぎ、油揚げ、人参、枝豆、分量の酒と水を加え炊飯する。

仕上げ

炊き上がったら、シラスを加えて人参を切るように混ぜ器に盛る。