

石焼ピビンバ風炊き込みご飯



材料(1人分) 154kcal,1.7

- | | | | | | |
|---|---------|------|---|-----------|------|
| A | 精白米 | 23g | B | 豚ひき肉 | 15g |
| | 水(炊飯用) | 25ml | | こいくちしょうゆ | 1.5g |
| | 切干大根(乾) | 1g | | さとう | 0.5g |
| | ひじき(乾) | 0.2g | | 酒 | 1.5g |
| | みそ | 3g | | ガーリックパウダー | 少々 |
| | さとう | 0.5g | C | こまつな | 10g |
| | にんじん | 3g | | ごま油 | 1g |
| | | | | 豆板醤 | 少々 |

材料(2合分)

- | | | | | | |
|---|---------|---------------|---|-----------------|------------------|
| A | 精白米 | 320g | B | 豚ひき肉 | 200g |
| | 水(炊飯用) | 360ml | | こいくちしょうゆ | 20g |
| | 切干大根(乾) | 14g | | (大さじ1杯、小さじ1/3杯) | |
| | ひじき(乾) | 7g | | さとう | 7g(小さじ2・1/3杯) |
| | みそ | 40g(大さじ2.5杯) | | 酒 | 20g(大さじ1杯、小さじ1杯) |
| | さとう | 7g(小さじ2・1/3杯) | | ガーリックパウダー | 少々 |
| | にんじん | 40g(3cm) | C | こまつな | 140g |
| | | | | ごま油 | 12g(大さじ1杯) |
| | | | | 豆板醤 | 少々 |

つくり方

1. 精白米を分量外の水で洗う。
2. ひじき、切干大根を分量外の水で戻し、切干大根は5mm程度の大きさに切る。
3. にんじんは皮をむき5mm程度の大きさに切りそろえる。
4. 1~3の材料を炊飯器に入れ、水にみそとさとうをこかしたものをに入れて炊く。
5. テフロン加工のフライパンに油をひかずに豚ひき肉を炒め、色が変わってきたら酒、こいくちしょうゆ、さとうを加え煮詰める。
6. 火を止めてからガーリックパウダーをふりかける。
7. こまつなは水でよく洗い、沸騰した湯で茹で、流水で冷やしてから1cm程度の長さに切る。
8. 豆板醤とごま油を加えてよく混ぜ、炊き上がったご飯と混ぜる。
9. Bのひき肉を上盛りにする。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	1.0	0	0.3	0	0.1	0.05(14.2)	0.2	

* 計算せず