

おこわ風炊き込みごはん



材料(1人分) 352kcal,3.86単位

精白米 90g
たけのこ 10g
にんじん 5g
干しいたけ(乾燥) 1g
きくらげ(乾燥) 1g
ぎんなん(飾り用) 少々

こいくちしょうゆ 8g(小さじ1強)
酒 5g(小さじ1)
さとう 2.5g(小さじ1弱)
水(炊飯用) 235ml

作りやすい量(2合分)

精白米 260g(2合)
たけのこ 30g
にんじん 15g
干しいたけ(乾燥) 3g
きくらげ(乾燥) 3g
ぎんなん(飾り用) 少々

こいくちしょうゆ 25g(小さじ4強)
酒 15g(大さじ1)
さとう 7.5g(小さじ2.5)
水(炊飯用) 690ml

つくり方

1. 干しいたけをはたいてごみを取り除いておき、炊飯用の水に漬けて戻す。戻ったら石づきを取り除き、2~3mm程度の厚さの細切りにする。
2. きくらげは分量外の水で戻し、5mm角程度の角切りにする。
3. にんじん、たけのこはしいたけと同じ程度の大きさに細切りにする。
4. 精白米をよく洗いざるで水切りをする。
5. 炊飯釜に4の精白米を入れ、1の干しいたけを戻し汁ごと入れ、きくらげ、にんじん、たけのこ、調味料すべてを入れて炊く。
6. 炊き上がったら具材をよく混ぜ合わせ、上に1/4に切ったぎんなんを散らす。(→ぎんなんの剥き方)

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)	3.7	0	0	0	0	0.06 (17g)	0.1	

ぎんなんのむき方

- 1) 乾燥したぎんなんを古封筒にいれる(紙に包んでもOK)。
 - 2) 封筒に入れたまま電子レンジにいれ加熱する(500Wで40秒)。
 - 3) 電子レンジから取り出し中身を取り出す。殻が割れていない時はペンチで殻を割って取り出す。
- ※封筒に入れるのは電子レンジ内でぎんなんが爆発し、レンジ内に飛び散らないようにするためです。