

中華風炊き込みご飯



材料(1人分) 280kcal, 3.37単位

精白米 65g	オイスターソース 3g
にんじん 15g	ゴマ油 1g
干しいたけ 2g	干しいたけと干しえびの戻し汁
干しえび 2.5g	75ml
こいくちしょうゆ 2g	かにほぐし身 20g
酒 2g	グリーンピース 3g

作りやすい量(2合分)

精白米 300g	オイスターソース 15g
にんじん 70g	ゴマ油 5g
干しいたけ 10g	干しいたけと干しえびの戻し汁
干しえび 12g	360ml
こいくちしょうゆ 10g	かにほぐし身 90g
酒 10g	グリーンピース 15g

つくり方

1. 干しいたけと干しえびを多めの水につけてもどす。戻し汁は捨てずにとっておく(ご飯を炊くときに使う)。
2. 精白米は洗い、分量外の水に漬けて吸水させる。
3. グリーンピースは分量外のお湯で下茹でする。
4. にんじんは皮をむいて1cm位の短冊切りにし、干しいたけは石づきを取って2mm位の薄切りにする。
5. 炊飯器に水を切った精白米とにんじん、干しいたけ、干しえびを加え、オイスターソース、こいくちしょうゆ、酒、ごま油、分量に計量した干しいたけのもどし汁を加え、炊飯器で炊く。
6. ごはんが炊き上がったら、上にかにほぐし身とグリーンピースを飾って完成。

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	0	0.2	0	0.1	0.07(20g)	*	

* 計算せず