

中華きのおこわ



材料(1人分) 267kcal,3.18単位

精白米 37.5g	鶏ガラスープの素 1.5g
もち米 37.5g	酒 1g
鶏もも肉(皮なし) 20g	こいくちしょうゆ 1g
干しいたけ 2g	ごま油 1g
しめじ 10g	干しいたけもどし汁 98g
まいたけ 10g	青ねぎ 2g

作りやすい量(2合分)

精白米 160g(1合)	鶏ガラスープの素 8g
もち米 160g(1合)	酒 5g
鶏もも肉(皮なし) 85g	こいくちしょうゆ 5g
干しいたけ 10g	ごま油 5g
しめじ 50g	干しいたけもどし汁 450g
まいたけ 50g	青ねぎ 10g

つくり方

1. 干しいたけを水につけてもどす(もどし汁は炊飯に使うのでとっておく)。
2. 精白米ともち米をボールで洗い、分量外の水に漬けておく。
3. 干しいたけは石づきを切り落として2mmの厚さに薄切りにする。まいたけとしめじも同様に石づきを取りほぐす。
4. 鶏もも肉は2cm程度の大きさに切る。
5. 炊飯器に水を切った2に3と4を加え、鶏がらスープの素、酒、こいくちしょうゆ、ごま油、干しいたけの戻し汁を加えて炊く。

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)	
	267		9		2.7		50.8	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
		3	0	0	0	0.1	0.08(24g)	

* 計算せず

