



主食

健康のおすそわけレシピ⑪

いかにんじんご飯



(1人分あたり)

エネルギー：268Kcal

たんぱく質：6.2g

脂質：1.7g

炭水化物：57.7g

食塩相当量：0.4g

材料 (5人分)

・米	300g(2合)	・減塩しょうゆ	15g(大さじ1弱)
★押麦	50g	・みりん	5g(小さじ3/4)
★さきいか	11g	・料理酒	5g(小さじ1)
・人参	80g	・三温糖	3g(小さじ1)
		・いりごま(白)	8g(大さじ1弱)

★は、かみごたえのある食品です

作り方

- ① 調味料を合わせ、さきいかを漬けておく。
- ② 人参をせん切りにする。
- ③ 調味料に漬けておいたさきいかと、人参を合わせ水分がなくなるまで炒り煮する。
- ④ 炊きあがったごはん、③の具材と、ごまを混ぜて出来上がり。

※ごはん、玄米を入れるとさらにかみ応えが増します。

