

炊き込みご飯（昆布）

2020年度作成



栄養価（1人分）

※2食分の場合

エネルギー 315 kcal

たんぱく質 7.6 g

塩分 0.9 g

材料（2～3食分）

- ・米 1合
- ・水
- ・塩昆布 10g
（昆布佃煮 15gでも可）
- ・うす揚げ 1/2枚
- ・にんじん 1/4本
- ・しめじ 1/3パック

作り方

- ① うす揚げは食べやすい大きさに切る。
にんじんはいちょう切りにする。
しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ② 炊飯器に研いだ米、塩昆布、①を入れ
炊飯器の1合の目盛りまで水を入れる。
- ③ 30分ほど浸水させてから炊飯する。

コツ・ポイント

- ・ たけのこと塩昆布で作れば季節の炊き込みご飯になります。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>