

炊き込みご飯（焼き鳥）

2020年度作成



栄養価（1人分）

※2食分の場合

エネルギー 433 kcal

たんぱく質 19.7 g

塩分 1.5 g

材料（2～3食分）

- ・米 1合
- ・水
- ・焼き鳥の缶詰 2缶
- ・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、ほぐしておく。
- ② 炊飯器に研いだ米、焼き鳥の缶詰、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

- ・焼き鳥の缶詰の代わりにさんまの蒲焼の缶詰でもおいしく作ることができます。
- ・具はごぼう、こんにゃく、ひじきなどご家庭にある食材でもできます。



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>