

♪ 缶詰を使って時短でおいしく♪ 焼き鳥缶詰ときのかの炊込みごはん

材料 2合分

- 米 2合
- 焼き鳥缶(醤油味) 2缶(150g) ⇒お好みの味のものでOK
- 舞茸 1パック(80g) ⇒割いてほぐす
- えのき 1/2袋(100g) ⇒割いてほぐす
- 生姜 1かけ(20g) ⇒細切り
- ★めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- ★酒 大さじ1




作り方

- ① 米を研いで釜に入れ、★の調味料を入れてから2合の線まで水を入れ、30分ほどおく
- ② ①に焼き鳥缶(タレごと)・きのこ類・しょうがを入れて、炊飯する
- ③ 炊けたら10分ほど蒸してから混ぜ合わせる

☆油揚げや枝豆、さつまいもや栗など、お好みの具材を入れても美味しいですよ♪
 ☆きのこは2種類以上使うことで旨味がアップします！

たんぱく質・食物繊維・鉄分が多い主菜兼主食になる炊込みごはんです！

【栄養価】

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
1人分	351	11.1	3.7	2.2	2.2	1.6

【炊込みごはん】で低栄養予防を！



鶏肉や豚肉を炊くと、柔らかく食べやすくなりますよ♪



さんま缶やさば缶を炊き込んで、美味しいですよ♪

1日に両手のひらの面積分くらいの肉・魚・卵・大豆製品を食べていますか？
 不足すると、筋肉や減りやすくなり、体力低下や免疫力低下に繋がります。特に高齢者や成長期の子どもは意識して食べるようにしましょう。
 高齢者は歯の調子が良くない場合、噛むことの難しさから、肉類の不足が起きやすいので注意しましょう。