

4月11日(金)



13 しそ昆布と豚肉の炊き込みごはん

献立作成者： 小山田 彩 (栄養調理センター 管理栄養士)

おこげのある炊き込みご飯は子供にも大人にも大人気です。簡単にボリュームのあるご飯ができます。野菜を沢山入れておかずになる炊き込みご飯が完成します。

1人分 エネルギー367 kcal タンパク質 8.7 g 塩分 0.6 g

■ 材料 (2人分) ■

米	1合
豚肩こま切れ	30g
ごま油	小さじ 1/2
人参	輪切り 1cm程度
しめじ	1/5房程度
ごぼう	5cm程度
料理酒	小さじ 1/2
濃口醤油	小さじ 1/3
みりん	小さじ 1/3
しそ昆布佃煮	大さじ 1/2
銀杏水煮	6個
糸三つ葉	少々



■ 作り方 ■

- ① しめじはいしづきを取って、適当な大きさにほぐし、人参は千切り、ごぼうはさがきにし、水につけてあくを抜く。
- ② 豚肉と①の野菜をごま油で炒める。
- ③ 水に漬けておいた米に、料理酒、濃口醤油、みりん、②の具材を入れ炊飯器で炊く。
- ④ 炊き上がったら、しそ昆布佃煮を混ぜ合わせる。
- ⑤ 最後に銀杏水煮と糸三つ葉をあしらう。

■ ポイント ■ 野菜から水分が出るので、炊飯釜の水分の目盛りを少し減らして炊くとごはんが柔らかくなり過ぎるのを防ぎます。

■ 応用 ■ 豚肉の代わりに鶏肉や牛肉を使用しても美味しく仕上がります。また、生姜を加えると風味が出て食べやすいです。和風の炊き込みご飯に飽きてしまった際に、冷蔵庫に残っている焼肉のたれやオイスターソースを濃口醤油の代わりに使用しても美味しく仕上がります。