

広島菜炊き込みご飯



12.5
g



63
mg



まいたけとしらすにはビタミンDが含まれており、カルシウムの吸収を促進します。



1人分の栄養価

【所要時間】50 分 エネルギー:396kcal 塩分: 1.6g 炭水化物: 71.1g

材料(2人分 1合)

・米	150g(1合)	・しょうゆ	18g (大さじ1)
・広島菜	35g	・みりん	18g (大さじ1)
・鶏むね肉	80g	・酒	5g (小さじ1)
・まいたけ	25g		
・ごぼう	10g		
・しらす	20g		

作り方

- ①広島菜、鶏むね肉は1cm程度に切る。ごぼうは良く洗い、斜め切りにする。
- ②玉ねぎは薄切り、まいたけは石づきを落としてほぐす。まいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③お米を洗い、水をお米合の線より気持ち少なめにし、しょうゆ、みりん、酒を入れる。
- ④最後に具材をのせて広げ、炊飯する。