

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.35～

「食のみかわ おしながき」は、食生活改善推進員
(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。



まろやか炊き込みご飯



【1人分栄養量】

エネルギー／443kcal 食塩相当量／0.7g

【材料(4人分)・作り方】

米	2合	鶏もも肉	160g
人参	60g	油揚げ	60g
ごぼう	60g	椎茸	60g
牛乳	160ml	酒	大さじ2
顆粒だし	小さじ2	水	適量
木の芽や三つ葉	適量		

- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切る。人参と油揚げは短冊切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。椎茸は石づきを切り薄切りにする。
- ②炊飯器に米、牛乳、酒を入れて、目盛りの線まで水を入れて20～30分ほどおく。
- ③②に顆粒だし、①を入れて炊飯する。
- ④炊きあがり後にさっくりと混ぜる。器に盛り、木の芽や三つ葉をのせる。

さばのごま照り焼き



【1人分栄養量】

エネルギー／273kcal 食塩相当量／0.4g

【材料(4人分)・作り方】

さば(80g)	4枚	おろし生姜	小さじ2
酒	小さじ4	醤油	小さじ1
片栗粉	大さじ6	ごま(白・黒)	各10g
サラダ油	大さじ3	ししとう	8本

- ①さばの骨が残っている場合は骨を抜く。おろし生姜、酒、醤油で下味をつける。
- ②①にごまを付け、次に片栗粉をまんべんなく付ける。
- ③フライパンに油を熱し、②、ししとうを加えて弱めの中火で両面焼く。