

# 中華風炊き込みごはん ～常温保存キッセイゆめ1/25を使ったレシピ～



調理時間(目安)  
1時間程度

## 栄養成分値(1人分)

| エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g)  | 炭水化物<br>(g)  |
|-----------------|--------------|------------|--------------|
| 343             | 3.3          | 8.1        | 63.8         |
| ナトリウム<br>(mg)   | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
| 252             | 155          | 66         | 0.6          |

常温保存キッセイゆめ1/25のナトリウム、カリウム、食塩相当量は上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算  
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

## ■材料【1人分】

2人以上で炊くことをおすすめします。

|                |     |           |      |
|----------------|-----|-----------|------|
| 豚ばら薄切り肉        | 15g | 中華だしの素    | 0.5g |
| しいたけ           | 5g  | 酒         | 5g   |
| たけのこ(茹で)       | 15g | みりん       | 5g   |
| にんじん           | 8g  | 減塩げんたしょうゆ | 5g   |
| 常温保存キッセイゆめ1/25 | 70g | ごま油       | 1g   |
| 水              | 75g | こねぎ       | 0.3g |

## ■作り方

- ① 豚ばら肉は2cm幅に切り、しいたけは薄切りにし、たけのこににんじんは短冊切りにする。
- ② 炊飯器に常温保存キッセイゆめ1/25、水、①、中華だしの素、酒、みりん、減塩げんたしょうゆ、ごま油を入れ、かき混ぜて、浸漬せずに炊飯する(洗米不要)。
- ③ 炊き上がったら、混ぜて器に盛り、小口切りにしたこねぎを散らす。

## ♪ワンポイントアドバイス

炊き込みごはんの場合は、しょうゆ、みりんなどの液体の調味料が入るので、加える水の量を規定(米の重量の約1.3倍)の量(91g)より少なめ(75g)にしております。

## ■使用製品



常温保存キッセイゆめ1/25

※医師・管理栄養士等との相談、  
指導を受けてご使用下さい。



減塩げんたしょうゆ

