

変わり茶漬け ～常温保存キッセイゆめ1/25を使ったレシピ～



■材料【2人分】 ※作りやすいように2人分の分量でご紹介しております。

豚ばら肉(ブロック)	60g	減塩げんたしょうゆ	4g
干しいたけ	2g	塩	1.4g
にんじん	20g	しょうが	1g
常温保存キッセイゆめ1/25	140g	片栗粉	0.6g
水	180g	こねぎ	2g
だし汁(かつおだし)	240g		

■作り方

- ①豚ばら肉、水で戻した干しいたけ、にんじんは5mm角に切る。
- ②炊飯器に常温保存キッセイゆめ1/25、①、水を入れ、浸漬せずに炊飯する。
- ③鍋にだし汁、減塩げんたしょうゆ、塩、おろしたしょうが、片栗粉を入れてかき混ぜ、煮立たせる。
- ④②が炊き上がったら、よく混ぜて器に盛り付け、③をかけ、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

ごはんはかけ汁を吸いやすいので、かけ汁は召し上がる直前にかけてください。

■使用商品



常温保存キッセイゆめ1/25



減塩げんたしょうゆ

栄養成分値(1人分) ※栄養成分値は1人分となります。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
376	5.3	12.2	60.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
374	165	96	1.0

日本食品標準成分表2010で計算