

まいたけとツナの炊き込みごはん ~常温保存キッセイゆめ1/25を使ったレシピ~

ご飯マグのレシピ



栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
309	3.9	5.7	61.4
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
240	126	78	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2015年版(七訂)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



ご飯マグ [(株)イシガキ産業]

キッセイヘルスケア通販(☎0120-588-117)で取り扱っております。
電子レンジで“キッセイゆめ”をごはんやお粥に、手軽に美味しく調理できます。

■材料【1人分】

まいたけ	30g	酒	5g
常温保存キッセイゆめ1/25	70g	ツナ(缶詰)	15g
水	100g	白いりごま	1g
げんたつゆ	5g	こねぎ	1g

■作り方

- ① まいたけは手でさく。
- ② ご飯マグに常温保存キッセイゆめ1/25、水、げんたつゆ、酒、①、ツナを入れ、かき混ぜて、浸漬せずに電子レンジ(500W)で8分ほど加熱する。(洗米不要)
- ③ ②が炊き上がったたら、そのまま電子レンジ庫内で10分蒸らす。
- ④ ③に白いりごまを入れ、しゃもじでかき混ぜる。
- ⑤ 器に④を盛り付け、小口切りにしたこねぎを飾る。

♪ワンポイントアドバイス

- ご飯マグは電子レンジ専用炊飯調理器です。1人分から炊飯ができ、短時間で調理できます。
- 加える水の量は好みで調節して下さい。
- 炊飯器でも作れます! 水の量は100gから80gに減らして炊飯して下さい。(2人以上で炊くことをおすすめします)

!ご注意!

加熱後は容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意下さい。

■使用製品



常温保存キッセイゆめ1/25



げんたつゆ



※医師・管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用下さい。