

鶏ときのこの炊き込みごはん～常温保存キッセイゆめ1/25を使ったレシピ～



レシピ提供：齋藤 順子先生 (新北九州腎臓クリニック 管理栄養士 精華女子短期大学 非常勤講師)

♪ワンポイントアドバイス

- 常温保存キッセイゆめ1/25は、炊飯器の種類、普通炊き、早炊きにより加える水の量が多少変わります。
- あらかじめ具に味をつけていますので、仕上がりはしっかりした味になり、おかずは薄味でも美味しくなります。

♪齋藤先生より

- 時間がたっても美味しくいただけますから、行楽のお弁当にもできます。

！ご注意！

- 電子レンジで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。

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)
495	5.1	11.5	93.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
286	281	122	0.7

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】

鶏もも肉	20g	酒	10g
にんじん	10g	げんたつゆ	4g
しめじ	15g	減塩げんたしょうゆ	4g
えのきたけ	10g	常温保存キッセイゆめ1/25	100g
しいたけ	8g	さつま芋	15g
サラダ油	3g	三つ葉	2g
ごま油	3g		

■作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、にんじんは短冊切りにする。しめじは小房に分け、えのきたけは3等分に切り、しいたけは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とごま油を熱し、①を軽く炒め、酒、げんたつゆ、減塩げんたしょうゆを入れ、鶏肉に火が通り、にんじんが柔らかくなるまで煮て、煮汁を分けておく。
- ③常温保存キッセイゆめ1/25を炊飯器に入れ、②の煮汁と水で合計130gにして入れ、よくかき混ぜ、浸漬せずにスイッチを入れる(洗米不要)。
- ④炊いている間に、さつま芋を皮つきのまま1.5cm角に切り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する。
- ⑤三つ葉は食べやすい長さに切っておく。
- ⑥③が炊き上がったら、②の具を入れて混ぜ、茶わんに盛る。
- ⑦ごはんの上に④のさつま芋と⑤の三つ葉を飾る。

■使用製品



げんたつゆ



減塩げんたしょうゆ



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ください。