

# けの汁風炊き込みご飯



## ●材料(2人前)

- ・お米 1合
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1

## 具材

- ・けの汁具材の水煮1袋 (200g)

## 作り方

- ① 米を研いで、しょうゆ、酒を加える。
- ② 水を炊飯器の1合の目盛りまで入れて軽くかき混ぜる。
- ③ 水煮具材を投入し炊飯する。炊き上がったら混ぜ込んで完成！

## 栄養成分表示(1人分)

エネルギー・・・335kcal

脂質・・・2.0g

食物繊維・・・4.6g

たんぱく質・・・10.7g

炭水化物・・・68.6..g

塩分・・・1.5g

## 【こんな食品もおススメ！】

- ・鶏肉や油揚げ、豆腐をプラスしてたんぱく質も摂れる。
- ・生姜、ネギ、ごま等でおいしく味変！
- ・もち米を使っておにぎりにするのも◎