

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 305kcal

たんぱく質 6.7g

脂質 2.9g

食塩相当量 1.0g



きんぎょ飯

材料(4人分)

お米	300g (2合)
にんじん	120g
鶏肉	50g
きぬさや	8枚
白だし	大さじ1.5
清酒	大さじ1
塩	少々

作り方

- ① お米は洗って普通の水加減で炊く。
- ② にんじんはさがきにする。
鶏肉は細かく切る。
きぬさやはさっと茹でて、斜め細切りにする。
- ③ 鍋に調味料とにんじん、鶏肉を入れ、火が通るまで煮る。
- ④ ご飯が炊きあがったら③を加え、蒸らす。蒸しあがったら、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、上にきぬさやを散らす。

