maru&recipe

鶏と野菜の炊き込みご飯

○ 使用製品　いりこよかパック

○ 栄養成分表示（1人前）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
338 kcal	10.5 g	0.9 g	68.8 g	1.1 g

この表示値は、目安です。

○ 材料（1人前＝244ｇ）

- 精白米　80g
- とりささみ水煮フレーク　20g
- ごぼう　10g
- 人参　10g
- ひじき（乾）　2g

【材料A】

- だし汁(いりこよかパック)　110g
- 濃口醤油　6g
- みりん　6g

○ 作り方

❶ 精白米を研ぎ、水気を切る。

❷ ひじきは水で十分戻して、水気をよく切っておく。

❸ 野菜は食べやすい大きさに切る。

❹ 炊飯器に①・②・③・とりささみ水煮フレーク・材料Aを入れて炊飯する。