



食欲不振がある方へ

缶詰を使って炊飯器ひとつで簡単にできる炊き込みご飯です。
ラップに包んで冷凍保存も可能です。



焼鳥の炊き込みご飯



【材料】

米	2合
焼鳥缶(たれ)	1缶
人参	45g
しめじ	100g
生姜	1かけ
麵つゆ(2倍濃縮)	大さじ2
酒	大さじ1
ねぎ	適量

【1人前】 (炊きあがり150g)
 エネルギー255kcal
 たんぱく質7.2g
 塩分0.7g

【作り方】

- ①米は洗って水を切っておく。
人参はいちょう切り、しめじは石づきを切りほぐしておく。
生姜は千切りにする。焼鳥缶は具と液を分けておく。
- ②炊飯釜に米・焼鳥缶の液・麵つゆ・酒を加え入れ水を2合の目盛りまで入れる。
- ③焼鳥缶の具・人参・しめじ・生姜を加え炊飯する。
- ④炊きあがったら全体を混ぜ合わせ、お好みでねぎをのせる。

レシピは少し薄味のため、
薄く感じれば麵つゆを多めにしてもOK!

