

切り干し大根の炊き込みご飯



<1 人分の栄養価>

- ・エネルギー:270kcal
- ・たんぱく質:6.2g
- ・脂質:0.4g
- ・炭水化物:58.3g
- ・食塩相当量:0.8g

野菜量
20g

材料	分量(4 人分)	下準備	作り方
お米	2 合	研いで水をきる	① 切り干し大根を水で 5 分間つけて戻した後、固く絞って 2 cm 程度に切っておく。戻し汁は捨てずにとっておく。 ② 米、切り干し大根の戻し汁、しょうゆを入れ、2 合の線まで水を入れる。 ③ ツナ缶を汁ごと入れ、戻した切り干し大根とにんじん、生姜を入れて炊く。 ④ 炊きあがったら、軽く全体を混ぜる。 ⑤ お好みでネギを散らす。
切り干し大根	20g		
しょうゆ	大さじ 1		
にんじん	40g	7 mm 幅の短冊切り	
生姜	10g	せん切り	
ツナ缶(水煮)	1 缶(70g)		
ネギ	10g	小口切り	

☆ポイント☆

切り干し大根の戻し汁とツナ缶を汁ごと入れて炊くので、調味料なしでも簡単に美味しく食べることができます。また、生姜の味と切り干し大根の食感もアクセントになっています。ぜひ作ってみてください！

