



健康が
気になる方へ

減塩レシピ



1人分
エネルギー
349 kcal

1人分
食塩相当量
1.0g

写真実地イメージです

生姜の香りと油揚げのうま味で、美味しく減塩♪

蓮根と油揚げの炊き込みごはん

炊き込みごはんは醤油などの塩分を含む調味料を使用するため、塩分量が高くなりがちな料理ですが、炊き込み際に生姜を加えることで香り高くなり、醤油の使用量が少なくても満足感のある味わいに仕上がります。また、油揚げを加えることで、油のうま味を全体へ広げることができるので、炊き込みごはんを作る際におすすめの食材です。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(4人分)

米	2合	酒	大さじ2
れんこん	100g	醤油	大さじ1と1/2
油揚げ	50g	みりん	小さじ2
えのき茸	80g		
生姜	1片		
小ねぎ	10g		

- 1 米は洗い、15分ほど浸水させたらザルにあげます。
- 2 れんこんは皮をむき5mm幅のいちょう切り、油揚げは細切り、えのき茸は石づきを切り落とし3cm幅に切ります。
生姜は皮をむいてみじん切りにします。
- 3 炊飯器に1とAを入れ、2合の線まで水を入れます。
2を加えて全体に混ぜ合わせ、通常モードで炊飯します。
- 4 3を器に盛り、小口切りにした小ねぎをちらします。



ココがPOINT!

具材を入れて全体に混ぜ合わせることで、味が均一に仕上がります。