

10月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

五目炊き込みご飯

材料

【2人分】

米	…1合
減塩だしの素	…小さじ1
鶏もも肉	…50g
にんじん	…1/4本(20g)
ごぼう	…15g(1/8本)
しめじ	…40g(1/4株)
油揚げ	…1/2枚(10g)
A 減塩しょうゆ	…大さじ1
みりん	…小さじ1
おろししょうが	…小さじ1



1人分374kcal / 塩分0.8g



つくり方

- ①ごぼうはさがきにして水にさらす。にんじんと油揚げは細切り、しめじは石づきを取ってほぐす。鶏肉は1cm角に切る。
- ②浸漬したごはんには減塩だしの素、Aを加えてよく混ぜる。
- ③鶏肉をほぐしながら散らし、残りの具材を偏らないように全体にのせ、炊く。
- ⑤炊き上がったら、ご飯をほぐしてさっと混ぜる。



おろししょうがの風味で美味しく召し上がれます。しょうがチューブには塩分が含まれているため、生のしょうがを使用すると良いです。

鶴見区医師会在宅部門