やきとり缶で鶏ごぼう飯





エネルギー 280kcal たんぱく質 13.7g 脂質 6.0g 炭水化物 39.5g 食塩相当量 1.7g

|| 中食と組み合わせたバランス献立※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。

紹介レシピの先頭には、★印を付けています。



きゅうりの塩こんぶ漬け



★やきとり缶で 鶏ごぼう飯

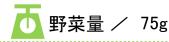


ほうれん草入り かきたま汁



カットフルーツ

調理時間 / 5分(作業時間) / 野菜量 / 75g



材料(1人分)

白米

1/2合(75g)

やきとり缶(たれ)

1缶(75g)

ごぼう人参ミックス

75g

(冷凍野菜、水煮パック、乾燥野菜など)

焼きのり

好みで少量

☆味付けは「やきとり缶」にお任せ♪ ☆「ごぼう人参ミックス」がなければ「ごぼう」だけでもOK! ☆下処理済みの根菜は、ご飯物、汁物、炒め物、煮物などに使えて便利!

作り方

- ① 米を洗って炊飯器の内釜に入れ、水加減をする。
- ② やきとり缶をたれごと入れ、軽く混ぜる。
- ③ ごぼう人参ミックスを入れる(←のせるだけ、混ぜなくてOK)。
- 4 炊飯スタート。
- ⑤ ご飯が炊けたら全体を混ぜ、茶碗にこんもり盛り付ける。

多めに作って、残ったらラップで包んでおにぎりに! 時間のない朝にも、ランチにもピッタリ♪

メニュー提供: 帝京平成大学