

かて飯

材 料 (1 人分)

米	0.5 合
干し椎茸	2 g
ゴボウ	12 g
人参	12g
油揚げ	5g
ちくわ	10 g
いんげん	5g
サラダ油	2g
A	
砂糖	7 g
塩	0.4g
だし汁	20ml
B	
砂糖	7 g
塩	0.4g
酢	15g

※紅生姜・錦糸卵



1 人分の栄養価

エネルギー	396 kcal
たんぱく質	7.8g
脂 質	4.7g
食塩相当量	1.0g

作り方

- ① 米は洗って、浸漬し水切りした後同量の水で炊く。
 - ② ごぼうはさがきにし、水にさらす。人参、ちくわ、干し椎茸は千切りにする。油揚げは短冊切りにして熱湯をかけ油抜きをする。いんげんは斜めに切り茹でておく。
 - ③ サラダ油を熱し、②のいんげん以外の材料を炒め、A の調味料を加え、煮汁が無くなるまで煮る。
 - ④ B の調味料で合わせ酢を作り、炊けたご飯に加え手早く混ぜ酢飯を作る。
 - ⑤ ④に③の具材を混ぜ合わせ、いんげんをちらす。
- ※お好みで紅生姜や錦糸卵を乗せてください。