

3月号 昆布の炊き込みご飯



レシピのポイント

昆布、干し椎茸、豚肉の旨味を活かした炊き込みご飯です。

ご飯は、普段味付けせずに食べるものです。

味を濃くすると、塩分をとり過ぎてしまうので、優しい味を心がけましょう。

材料（4人分）	
米	2合
豚薄切り肉	100g
にんじん	50g
干し椎茸	3枚
干し椎茸の戻し汁	2合分
切り昆布	10g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1

栄養成分（1人分）	
エネルギー	328 kcal
たんぱく質	10.4 g
脂質	3.3 g
炭水化物	62.1 g
食物繊維	2.3 g
カルシウム	32 mg
鉄分	1.1 mg
塩分	0.7 g

- ### 作り方
1. 干し椎茸と切り昆布は水で戻す。
 2. 豚肉は1cm幅に切り、にんじんと干し椎茸は細切りにする。
 3. 炊飯器に研いだ米と全ての材料を入れ、干し椎茸の戻し汁を2合の目盛りまで入れて炊く。



根室市ホームページで
レシピを公開中！

