

# 野菜たっぷり炊き込みご飯

1人分

エネルギー  
266kcal

塩分  
0.7g

## 材料(2人分)

米	120g
鶏もも皮なし細切れ	80g
つきこんにゃく	30g
にんじん(せんぎり)	30g
ごぼう(ささがき)	20g
しめじ	30g
たけのこ	20g
みつば	少々
だし汁	120cc
料理酒	6g(小さじ1)
薄口しょうゆ	6g(小さじ1)



多種類の食材を炊き込む  
ことでうま味がアップし  
減塩効果も得られます!

## 作り方

- ①鶏肉や野菜などの食材は食べやすい大きさに切っておく。
- ②米は研いで、水をきっておく。
- ③炊飯器に米と①(みつば以外)の食材を入れ、だし汁と調味料を加え軽く混ぜて炊く。
- ④器に盛り付け、みつばを散らす。