

福女短が考えた



vege recipe

減塩！かんたん炊き込みご飯♪

エネルギー294kcal（1人あたり）

めんつゆを使って減塩の具たくさん炊き込みご飯でとても美味しい一品となっています。
ぜひご家庭で作ってみてください♪



<材料>（4人分）

精白米	300g(2合)
水	370ml
茹で枝豆（さやなし）	40g
しめじ	100g
人参	50g
鶏もも肉	100g
☆薄口醤油	25ml
☆酒	1g
☆2倍濃縮めんつゆ	8g

- 1 精白米を研ぎ、水気を切っておく。
- 2 しめじは石づきをとり、ばらばらにする。
- 3 人参は短めの千切りにする。鶏もも肉は薄切りの一口大に切る。
- 4 ①を炊飯器に入れる。
- 5 ④の上に②と③を入れる。
- 6 ⑤に分量の水と☆を全部入れて炊く。
- 7 炊けた⑥に茹で枝豆を加えてよく混ぜる。
少し蒸らす。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

