

五目ごはん



たまには味付けご飯が食べたい！
でもパックご飯だからとあきらめていませんか？
一工夫すれば味付けご飯も楽しめます。
外出時におにぎりにして持っていてもおいしいですよ！

材料

1 / 3 5ゆめご飯180g

鶏もも皮付き 20g

しめじ 10g

生しいたけ 5g

人参 5g

植物油 2g

だし汁 20g

料理酒 4.5g

(A)

粉あめ 3g

塩 0.25g

濃口醤油 5g

冷凍グリーンピース 3g

作り方

1. だしをとり、冷ましておく
2. しめじは石づきを取りばらばらにし、しいたけはスライス
人参は千切りに切り、鶏肉はサイコロサイズに切る
3. 湯を沸かし、人参・グリーンピースをゆで、ざるにあげる
4. Aの調味料を合わせる
5. 鍋に油を入れ鶏肉を炒め、さらに、しめじ・椎茸・人参を加えて炒める
Aの合わせ調味料を加えて煮る
6. 一人当たり煮汁が15cc程度残るように煮詰める
7. レンジで1/35ゆめご飯を1分30秒温め、そのまま30秒程
蒸らしてからレンジから取り出し、ボウルにあける
6の具材と汁を加えてさっくり混ぜ合わせ器に盛る
8. グリーンピースを彩りよく散らす

	材料名称	一人当たり 可食量	1材料* (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
五 目 ご 飯	1/35 ご飯	180 g	292	0.13	0	0.4	27
	鶏もも皮付き	20 g	51	3.46	0.02	32	22
	しめじ	10 g	2	0.27	0	38	10
	生しいたけ	5 g	1	0.15	0	14	4
	人参	5 g	2	0.03	0.01	14	1
	植物油	2 g	18	0	0	0	0
	かつお・昆布だし	20 g	0	0.06	0.02	13	3
	料理酒	4.5 g	5	0	0	0	0
	粉飴	3 g	12	0	0	0	0
	食塩	0.25 g	0	0	0.25	0	0
	醤油	5 g	4	0.38	0.73	20	8
	冷 GP	3 g	3	0.17	0.01	6	3
		小 計		390	4.65	1.04	137.4

■動物性蛋白質（かつおこんぶだしは半分として考えます）