

乾物・惣菜・缶詰・冷凍食品を使用した簡単料理

## “鶏肉の炊き込みごはん”

### 《材料》4人分

- ・米 2合
- ・焼き鳥缶（たれ） 1缶
- ・ひじき煮（惣菜） 1パック  
（50～60gの内容量の物）
- ・しめじ 1株
- ・めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ4



1食分（150g）  
エネルギー220kcal  
たんぱく質 6g  
脂質 1.9g  
炭水化物 46g  
カルシウム 77mg  
鉄 3mg  
塩分 0.7g

### 《作り方》

- ①炊飯器の内釜に洗米した米2合とめんつゆを入れ、2合分の水加減で水を入れます。
- ②焼き鳥缶1缶、ひじき煮、ほぐしたしめじの順に①の上に全てのせ炊飯します。
- ③炊飯後、好みの味に塩で調味して完成です。



### 料理のメリット

混ぜご飯にすることで、肉・野菜・海藻・きのこがとれ、1品でたんぱく質やカルシウム、鉄を一緒にとることができます。材料は、焼き鳥缶からツナ缶やさつま揚げに替えたり、油揚げや大豆水煮缶、惣菜の切干大根などを使用することで具材に変化をつけることができます。