

リウマチ患者さんのための楽チン♪レシピ



栄養成分(1人分)……………

エネルギー : 296kcal
たんぱく質 : 6.8g
脂 質 : 2.7g
食塩相当量 : 1.2g
食物繊維 : 2.0g

おてがるたけのご飯

材料 (1人分)

米 …………… 1/2合(70g)
市販のたけのご細切り(水煮) … 1/4袋(35g)
きざみあげ …… 油揚げ約1/4枚分(7g)
乾燥人参 …………… 1つまみ(1.5g)
水 …………… 90g
調理酒 …………… 小さじ2/3杯(4g)
麵つゆ(3倍希釈) …… 小さじ2杯(12g)

作り方

- ①米を洗う。
- ②たけのご水煮は水を切る。
- ③きざみあげはザルに並べ、熱湯をかけ、冷めたら絞る(油抜き)。
- ④炊飯器に米、たけのご、きざみあげ、乾燥人参、水、酒、麵つゆを入れ、30分吸水させる。
- ⑤炊飯器で炊く。

♡ワンポイントアドバイス

- 油抜きは行わなくてもOK!
- 乾燥野菜の戻しは、米の吸水と一緒にを行うとひと手間省けます。
- 無洗米なら洗米の手間も省けます。(米1合につき、大さじ1~2杯の水を増やして下さい。)

レシピ考案 : 相模女子大学 栄養科学部健康栄養学科 臨床栄養学第一研究室学生+有志学生
監 修 : 相模女子大学 大学院栄養科学研究科 教授 水上由紀(管理栄養士)