

なめたけの瓶詰で簡単に炊き込みご飯

# なめたけご飯



1

米を研ぎ、30分水に浸す。

2

にんじんは短冊切りにし、ぶなしめじは石づきを落とし裂く。サラダチキンを食べやすい大きさにカットしておく。

## 材料 (5人前)

白米	2合	300 g
サラダチキン (120g)		1パック
えのき瓶詰		1瓶
にんじん		50 g
ぶなしめじ		1パック
万能ねぎ		20 g

3

炊飯器に1のお米を入れ2合の炊き込み線の目盛まで水を入れにんじん、ぶなしめじ、なめたけをいれよく混ぜる。炊飯器のスイッチをオン。

4

炊き上がったら、サラダチキンを混ぜ合わせ、器に盛付けてネギをかけてできあがり。

## 調理のコツ

瓶詰のなめたけを使うとそれだけで味もしっかりつきます。薬味も海苔やゴマなどおすすめてです。

## 栄養ポイント

鶏肉には、目の健康維持に効果的であるビタミンAを豚肉や牛肉より多く含んでいます。但し、ビタミンAの摂り過ぎには注意が必要です。

## 栄養価 (1人前換算)

エネルギー一量：268. kcal  
炭水化物：53.1g  
たんぱく質：10.4g  
脂質：1.1g  
食塩相当量：1.4g