

ふきご飯



エネルギー	332kcal
たんぱく質	8.5 g
脂質	2.6 g
塩分	1.5 g

ふきには食物繊維やミネラルが含まれていて、高血圧や大腸がん予防になると言われています。ふきの独特な香りとシャキシャキとした食感が味わえます。

伊万里有田共立病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

米	80 g
ふき	40 g
しらす干し	5 g
薄揚げ	1/2枚
人参	5 g
だし汁	1/2カップ
A	濃口しょうゆ 3cc
	薄口しょうゆ 5cc
	みりん 3cc
	酒 2cc

〈作り方〉

- ①米は洗ってザルに上げておく。
- ②ふきはまな板の上で分量外の塩をたっぷりふって、板すりし、沸騰している湯に入れ、軽くしなるくらいまで茹でる。
- ③しらす干しはさっと湯をかけておく。
- ④薄揚げは油抜きをし、2 cmのせん切りにする。
- ⑤人参は2 cmのせん切りにする。
- ⑥だし汁に、ふき、薄揚げ、Aの調味料を入れて煮る。
- ⑦煮立ったら、しらす干しと人参を加え、ひと煮立ちしたら、火から下ろし、粗熱をとる。
- ⑧炊飯器に米を入れ、⑦の煮汁と水を足し、目盛りにあわせてから具を入れ炊く。
- ⑨炊き上がったら、蒸らしてからざっくりと混ぜる。