

# 炊き込みおかゆ ～おかゆケアスルーを使ったレシピ～



栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
<b>184</b>	<b>4.3</b>	<b>2.5</b>	<b>35.8</b>
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
<b>315</b>	<b>155</b>	<b>62</b>	<b>0.8</b>

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算  
 弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

## ■材料【1人分】

米	35g	塩	0.2g
水	205g	薄口しょうゆ	3g
こねぎ	0.5g	酒	2g
さつまい	15g	<b>おかゆケアスルー</b>	
ツナ(缶詰)	10g		全体量の1.5%(3.9g使用)

## ■作り方

- 鍋に洗って水気を切った米、水を入れて、30分ほど置く。
- こねぎは小口切りにする。さつまいは皮をむき1.5cm角に切り、水にさらし、やわらかくなるまで茹でる。
- 炊飯器に①、ツナ、塩、薄口しょうゆ、酒を入れて混ぜ、おかゆモードで炊飯する。
- 炊き上がったら、②のさつまいを加え混ぜ、重量を量り、1.5%の**おかゆケアスルー**を全体に振りかけ、スプーンで米粒をつぶさず切るように全体をさっくりと混ぜる(強くかき混ぜない)。
- ④を器に盛り付け、②のこねぎを飾る。

## ♪ワンポイントアドバイス

- 作り方③で十分に蒸らしたおかゆを使用すると④がうまく調整できます。
- 出来上がりのおかゆに**マクトンゼロパウダー**を6.4g(約1/2包)使用すると50kcalのエネルギーアップができます。

## ！ご注意！

- 召し上がる方の咀嚼や嚥下状態に合わせてご提供ください。

## ■使用製品



おかゆケアスルー

