

まいたけとさつま芋の炊き込みごはん ~常温保存キッセイゆめ1/25を使ったレシピ~



■材料【1人分】

まいたけ	30g	酒	5g
さつま芋	15g	ツナ(缶詰)	10g
常温保存キッセイゆめ1/25	70g	黒いりごま	1g
水	80g	三つ葉	0.5g
げんたつゆ	6g		

★2人以上で炊くことをおすすめします。

■作り方

- ① まいたけは手でさく。さつま芋は皮つきのまま1cm角に切り、水にさらして水気を切っておく。
- ② 炊飯器に常温保存キッセイゆめ1/25、水、げんたつゆ、酒、①、ツナを入れ、かき混ぜて、浸漬せずに炊飯する(洗米不要)。
- ③ 器に②を盛り付け、黒いりごまを振り、1cm長さに切った三つ葉を飾る。

♪ワンポイントアドバイス

- 加える水の量は好みで調節して下さい。

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)
318	3.2	4.7	66.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
262	172	78	0.7

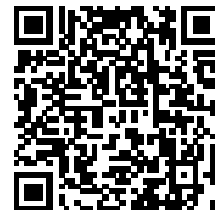
常温保存キッセイゆめ1/25のナトリウム、カリウム、食塩相当量は上限値で計算しております。

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

■使用製品



常温保存キッセイゆめ1/25



げんたつゆ



※医師・管理栄養士等との相談、
指導を受けてご使用下さい。