



# 「真粒米（まつぶまい）」を使ったオムライス

## 【使用商品】

1/25真粒米(まつぶまい)



レシピ提供：木徳神糧株式会社

## ■材料と分量 (1人前)

1/25真粒米(まつぶまい)	…	100g	なたね油	…	4g	
水	…	120ml	仕上げ用ケチャップ	…	10g	
玉ねぎ	…	30g	<b>A</b>			
人参	…	30g		・トマトケチャップ	…	10g
鶏もも肉	…	30g		・コンソメ	…	1.3g
溶き卵	…	30g		・こしょう	…	0.1g
砂糖	…	1g		・有塩バター	…	10g
塩	…	0.3g				
片栗粉(水で溶く)	…	2g				

## ■作り方

- ① 玉ねぎ・人参はみじん切りにして水にさらし、鶏もも肉は2cm角にカットします。
- ② 炊飯器に真粒米、鶏もも肉、水気を切った①の野菜、Aの調味料と水を加え炊飯器の早炊きモードで炊きます。
- ③ 溶き卵に砂糖、塩、水溶き片栗粉を加えて混ぜます。
- ④ フライパンになたね油を入れて熱し、③の卵を薄く焼きます。
- ⑤ ④の卵の中央にケチャップライスを手型に盛りつけ、卵を折り込みます。  
皿に返して盛りつけ、仕上げ用ケチャップをかけます。

1人前あたりの栄養価			
エネルギー	647kcal	カリウム	323mg
たんぱく質	9.1g	カルシウム	—
脂質	—	リン	159mg
炭水化物	—	鉄	—
糖質	—	亜鉛	—
食物繊維	—	食塩相当量	1.9g

食事療法でお悩みの方へ

……… ………

**おすすめレシピ!**

今日の献立にどうぞ!

たんぱく質が気になる方に  
おすすめのレシピ  
まだまだあります!

ケアフーズプラザ  
**アールエス**