



「真粒米（まつぶまい）」を使った中華風おこわ

【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)	...	80g
里芋	...	12g
にんじん	...	4g
たけのこ	...	16g
長ねぎ	...	7g
干しいたけ	...	2g
サラダ油	...	1.6g
ごま油	...	1.6g

調味料

・しょうゆ	...	2.4g
・オイスターソース	...	2g
・酒	...	2.4g
・中華スープの素	...	0.4g
・しいたけのもどし汁	...	5g
・水	...	90g

■作り方

- ① 干しいたけは水で戻しておきます。調味料を混ぜておきます。
- ② 里芋、にんじん、たけのこは1cm角、戻した干しいたけは1cmの厚さ、長ねぎはみじん切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎを入れて炒めます。香りが出たら、里芋、にんじん、たけのこ、しいたけを加え軽く炒め、粗熱を取ります。
- ④ 炊飯器に真粒米と①の調味料を加えてひと混ぜし、③の具材を加えて炊きます。
- ⑤ 炊き上がったらごま油を加えてよく混ぜ、10分程蒸らします。

1人前あたりの栄養価			
エネルギー	340kcal	カリウム	177 mg
たんぱく質	1.3g	カルシウム	—
脂質	—	リン	57mg
炭水化物	—	鉄	—
糖質	—	亜鉛	—
食物繊維	—	食塩相当量	0.6g

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!