

ポリ袋で簡単！炊き込みご飯

材料（2～3人分）

精白米		1合
水		200～210ml (干しいたけの戻し汁も含める)
A	にんじん	約1/4本(35g)
	干しいたけ	2枚
	大豆水煮缶（ドライパック）	50g
B	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ1



作り方

- ① 干しいたけは水で戻しておく。（戻し汁は②で使う）
- ② ポリ袋（※1）に米を入れて水（分量外）で軽くもみ洗いをして水を捨てる。分量の水を入れ30分程おく。
- ③ 戻した干しいたけは薄く切る。にんじんは細切りにする。
- ④ ②にAの具材とBの調味料を加え軽くもんで混ぜる。
ポリ袋の空気をしっかり抜いて袋の上部を結ぶ。
- ⑤ 鍋にお湯を沸かし、鍋底にタオルを敷き（※2）、④を入れて中火で30分加熱する。
- ⑥ 鍋から取り出し10分蒸らして完成。

※1 高濃度ポリエチレン製で湯せん対応の記載があるもの。

厚さは0.01ミリか0.15ミリのものを使う。

※2 ポリ袋が鍋底について破けるのを防ぐ。

⌘ 一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
236	6.4	2.1	48.3	0.8

富士見市食生活改善推進員協議会

みかん缶の酢の物

材料（2人分）

みかん缶	1缶(295g)
切り干し大根	8g
乾燥わかめ	4g
酢	小さじ1と1/2

作り方

- ① みかん缶を汁とみかんに分ける。
①の汁に切り干し大根と乾燥わかめを入れて、
5～10分程おいて戻す。
- ② ①に酢を入れ、味がなじんだら、みかんを加えあえる。



一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
136	1.4	0.2	32.8	0.3

富士見市食生活改善推進員協議会