

肉も野菜も
炊飯器でポン!

炊飯器でらくらくチキンの炊き込みご飯

& 水切りヨーグルトでやわらかスイーツ



炊飯器でらくらくチキンの炊き込みご飯

ざいりょう 3人分					
こめ	...	ごうじゃく	2合弱 (285g)	A	しょうが(おろし) ... 小さじ1と1/4
とりにく	...	鶏肉(もも)	270g		かりゅうちゅうか 顆粒中華だし ... 小さじ2
さけ	...	酒	大さじ1		しお 塩 ... しょうしょう 少々
にんじん	...	あつ わぎ 2cmの厚さの輪切り	(20g)	B	す 酢 ... 大さじ1
ごぼう	...	中1/3本			オイスターソース ... 小さじ1
えのきたけ	...	ふくろ 1/3袋 (29g)			しょうゆ ... 小さじ1
なが	...	長ねぎ	1本		さとう 砂糖 ... 小さじ1/2
					あぶら ごま油 ... 小さじ1と1/2
					トマト ... 中1/2個
					リーフレタス ... 大3枚(40g)

つく かた
【作り方】

- ① ^{こめ あら}米を洗い、ザルに上げておく。
- ② ^{とりにく したあじ さけ}鶏肉に下味の酒をふる。
- ③ ^{にんじん ぎ た おお き あお}人参、ごぼうはいちょう切りに、えのきたけは食べやすい大きさに切る。ネギは青い
^{ぶぶん おお しろ ぶぶん ぎ でんし ふん}部分を大きめに切る。白い部分はみじん切りにし電子レンジ 600Wで1分くらい
^{かねつ}加熱する。
- ④ ^{すいはんき こめ い みず すいはんき めも した い ま}炊飯器に米、A を入れて、水を炊飯器の2合の目盛りより少し下まで入れ、よく混ぜ
^{うえ にんじん とりにく あお ぶぶん じゆん い すいはん}る。その上に、人参、ごぼう、えのきたけ、鶏肉、ネギの青い部分を順に入れて炊飯
する。
- ⑤ ^{しろ ぶぶん あ}Bとネギの白い部分を合わせる。
- ⑥ ^{ぎ た おお やさい}トマトはくし切りにし、レタスは食べやすい大きさにちぎる。(カット野菜でも OK)
- ⑦ ^{た とりにく と だ ぜんたい ま あ と だ とりにく}ごはんが炊けたら鶏肉とネギを取り出して、全体を混ぜ合わせる。取り出した鶏肉は
^{た おお き}食べやすい大きさに切っておく。
- ⑧ ^{さら とりにく も とりにく}お皿にごはん、⑥、鶏肉を盛りつけ、鶏肉に⑤のタレをかけて、できあがり。

 ^{みずき}
水切りヨーグルトでやわらかスイーツポテト

^{ざいりょう にんぶん} 【材料 3人分】		バター	・・・	小さじ1と1/2(6g)	
プレーンヨーグルト	・・・	135g	^{さとう} 砂糖	・・・	大さじ1と1/3
さつまいも	・・・	^こ 中1/2個 (皮をむいた状態 ^{じょうたい} で120g)	ココア	・・・	小さじ1/2

つく かた
【作り方】

- ① ヨーグルトを水切りする。
- ② さつまいもは皮をおき、ぬらしたキッチンペーパーで包みさらにラップで包む。電子レンジ600Wで3~4分程度やわらかくなるまで加熱する。ボウルに移しフォークの背でつぶしてなめらかにする。バターを加え冷ましておく。
- ③ ②に砂糖と①を加え混ぜる。
- ④ 器に盛り、お好みでココアをふりかけて、できあがり。

※ヨーグルトの水切り方法1:レンジでお手軽タイプ

耐熱容器にヨーグルトを入れて、ラップをせずに600wで1分加熱(ヨーグルト135gの場合)し、ザルにキッチンペーパーを敷いてヨーグルトを入れる。ある程度水分が切れたら軽く絞る。

※ヨーグルトの水切り方法2:なめらか丁寧タイプ~

ボウルにひと回り大きなザルを重ね、厚手のキッチンペーパー(または2枚重ねたキッチンペーパー)を敷き、ヨーグルトを入れたら冷蔵庫に入れて一晩おく。水切りすると、水切り前の約半量になる。

<1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)
炊飯器でらくらくチキンの炊き込みご飯	594	22.7	15.7	84.5	1.9
水切りヨーグルトでやわらかスイーツポテト	113	2.2	3.2	19.1	0.0
合計	707	24.9	18.9	103.6	1.9

日本食品標準成分表 2015年版(七訂)より