

炊きこみご飯

炊飯器にお任せ！お手軽レシピ



調理時間

20分

(炊飯時間を除く)



1人分栄養量

エネルギー : 263kcal
食塩相当量 : 1.7g



これから旬を迎えるにんじん、小松菜を使った炊きこみご飯。具材に火を通したらあとは炊飯器にお任せ。

多めに炊いて冷凍おにぎりにするのもいいかもしれませんね。

一品で栄養をばっちり摂れる炊きこみご飯をぜひお試しください♪



材料〈4人分〉

- ・米 300g
- ・豚もも薄切り 150g
- ・小松菜 150g
- ・にんじん 50g
- ・干しシイタケ 3g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・油 小さじ2
- ・塩 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1



作り方

- ①米は洗ってざるにあげる
- ②豚肉は幅2cmに切ってしょうゆと酒に30分間漬ける
- ③にんじんは長さ3cm、幅2cmの短冊切り、干しシイタケはもどしていしづきを取り千切り、小松菜は長さ3cmに切る
- ④鍋で油を熱し、豚肉、にんじん、シイタケ、小松菜の順に炒めて、肉の漬け汁と塩、砂糖を入れて混ぜ、火を止める
- ⑤米に④で炒めた汁と水を加えて④の具材を入れて炊く
- ⑥炊きあがったら具が均等になるように混ぜて、器に盛る



豚肉をしょうゆと酒に漬け込むことで、肉に味が染み込みます。このひと手間を加えることで炊き込みご飯がよりおいしくなります！



干しシイタケを使うことでうま味アップ！

しいたけは干すことでうま味成分のグアニル酸が増加します。また干しシイタケをもどした時のもどし汁にもグアニル酸が溶け出しているので、今回の炊き込みご飯や煮物、汁物に使うとさらにおいしく、無駄なく栄養を摂れます。また、干しシイタケをもどす前に日光に当てることでカルシウムの吸収を高めるビタミンDが増加します。ぜひお試しください！

