



ゲンキ  
レシピ

## 炊き込みごはん

○調理時間：60分（米を浸漬する時間は除く）  
○エネルギー：約260kcal（1杯分） ○塩分量：約0.6g



干し野菜をそのまま使える炊き込みごはん。手間なく主食の栄養価を増やすレシピです。

### 材料（米2合分）

- 米：2合 ●水：適宜 ●酒：大さじ1
- しょうゆ：大さじ1 ●干し野菜（しいたけ、ごぼう、にんじんなど）：1つかみ ●鶏肉：80g
- 油揚げ：1/2枚

**作り方** ①米は研いで炊飯器に入れて目盛に合わせて水を加え、30分以上浸しておく。②鶏肉は小さめに切り、油揚げは縦半分に切ってから細切りにする。③米を30分以上浸したら炊飯器に酒、しょうゆを入れて混ぜ、干し野菜と鶏肉、油揚げを加えて炊飯する。④蒸らし終わったらしゃもじで切り混ぜる。



ゲンキ  
レシピ

## 干しなすの炒め煮

○調理時間：10分 ○エネルギー：約180kcal  
○塩分量：約1.3g



乱切りにしたなすを干しておきます。アクで多少色が変わりますが、味には変わりはありません。

### 材料（2人分）

- 干しなす：2個分（完全に乾燥している場合は水洗いして、水気を切らずにおいておく） ●牛肉：80g
- サラダ油：大さじ1/2 ●だし汁：1/2カップ
- 酒：大さじ1 ●砂糖：大さじ1/2 ●しょうゆ：大さじ1

**作り方** ①鍋に油を熱して肉を炒め、肉から油が出てきたらなすを加えて炒める。②だし汁と酒、砂糖を加えて5分煮たらしょうゆを加えて煮詰める。