

2部 『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

炊飯器だけで簡単！中華風炊き込みご飯



🍷 栄養成分(1人分あたり)

| | | |
|---------|------|--------|
| ・エネルギー: | 335 | (kcal) |
| ・たんぱく質: | 10.3 | (g) |
| ・カリウム: | 179 | (mg) |
| ・リン: | 129 | (mg) |
| ・食塩: | 1.0 | (g) |

作業時間 10分(炊飯約45) (分)

価格(1食あたり) 90 (円)

🍚 材料(3食分)

| | |
|-----------|------|
| ・米 | 1合 |
| ・豚バラ肉 | 90g |
| ・鶏卵 | 1個 |
| ・乾燥きくらげ | 3g |
| ・水 | 適量 |
| A生姜(チューブ) | 3g |
| A顆粒中華だし | 小1 |
| Aオイスターソース | 小1/2 |
| Aこいくちしょうゆ | 小1/2 |
| ・ごま油 | 小1 |
| ・葉ねぎ | 6g |

🍲 作り方

- ①乾燥きくらげをぬるま湯で戻す。
- ②洗米し、水気を切って炊飯器に入れる。
- ③Aを釜に入れ、1合の目盛りまで水を加え、よく混ぜ合わせる。
- ④③に豚肉と水気を切ったきくらげをキッチンばさみでお好みの大きさに切りながら加える。
- ⑤鶏卵を割り入れ、炊飯器の炊き込みモードで炊飯する。
- ⑥炊き上がったらごま油を加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑦ご飯茶碗に盛り付け、ねぎをのせる。(おにぎりもおすすめです)

アピールポイント

- ・ **主食と主菜が同時に摂取できる**ため、朝忙しい方の朝食ストックや食欲のない患者さんにおすすめのレシピです。
- ・ 白ご飯と比較して、**2倍のエネルギーと動物性たんぱく質**を摂取できます。
- ・ たんぱく質のなかでも、必須アミノ酸を多く含む鶏卵や豚肉を摂取できるレシピです。
- ・ 生姜とごま油で減塩でも風味がよく食欲アップに繋がります。
- ・ 炊飯器に具材を入れるだけで簡単に作ることができ、包丁やまな板も不使用のため洗いや削ぎも削減できます。**調理経験の少ない方でも挑戦しやすい**レシピです。
- ・ 乾燥きくらげなどの乾物は保存が効き、手軽に食物繊維や彩りをプラスできます。
- ・ 一度に多くの量が作れるため、おにぎりや小分けにして冷蔵・冷凍保存しておくことができます。