



● サラダチキンを使った和風献立 ●

エネルギー492キロカロリー、たんぱく質29.6g、脂質14.0g、炭水化物67.8g、食塩相当量3.3g ※商品によって異なります

サラダチキンの炊き込みご飯

材料(1人分)

米	75g(0.5合)
サラダチキン(スモークタイプ)	約50g(1/2枚)
しめじ(カットタイプ)	45g(1/2袋)
大葉	1枚
白だし	大さじ1

作り方

- ① 米は洗って約30分浸水させる。
- ② 炊飯器に①、サラダチキン、しめじ、白だしを入れて、内釜の分量通りの水を加えて「炊き込みモード」で炊飯する。
- ③ 炊き上がったらしゃもじで全体をほぐして茶わんに盛り付け、千切りにした大葉をのせる。

ゆで卵とブロッコリーのサラダ

材料(1人分)

ブロッコリー(冷凍)	40g
ゆで卵(市販品)	1個
マヨネーズ	小さじ2

作り方

ブロッコリーは解凍し、ゆで卵は半分に切り、器に盛り付けてマヨネーズを添える。

みそ汁

材料(1人分)

インスタントのみそ汁(減塩タイプ)	1包
-------------------	----

作り方

おわんにインスタントのみそ汁を入れ、熱湯(適量)を注ぎよくかき混ぜる。
※商品パッケージの指示に従ってください。

献立のポイント

「サラダチキンの炊き込みご飯」のレシピは1人分の量で紹介していますが、実際に作る際は米1合(2人分)、または米2合(4人分)にすると作りやすいです。余ったら冷凍保存することができます。炊飯器を使ったレシピは、材料の分量さえ間違えなければ失敗しません。炊飯ボタンを押した後は、ほったらかしで調理ができて、洗い物も少なくて済むので、日ごろ忙しい方にもお勧めです。