

作りませんか～？春を感じる簡単ご飯♪

【たけのご飯】

一病院食からのご紹介—
2021 SPRING



材料 4人分

米・・・・・・・・・・ 2合：といでざるにあげておく
水煮たけのこ・・・120g：切り方は下記参照
油揚げ・・・・・・・・・・12g：短冊切り
木の芽(飾り用)・・・・・・ 三つ葉でも可
だし・・・・・・・・・・ 400cc：冷ましておく
薄口醤油・・・・・・・・大さじ2
料理酒・・・・・・・・・・ 大さじ1/2

1人分(200g)の栄養量

熱量：329kcal
タンパク質：6.8g
脂質：1.6g
炭水化物：69.0g
塩分：1.2g

作り方



約15分
(炊飯時間含まない)

- ① 炊飯釜に米を入れて、だし・調味料を順に入れて混ぜる。
たけのこ・油揚げをのせて炊く。
- ② 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り付け、お好みで木の芽や三つ葉を飾る。

塩分制限

味付きご飯は塩分が多いため
おかずで調整しましょう

糖尿食

盛りすぎ注意
主食量は守りましょう

たんぱく質制限

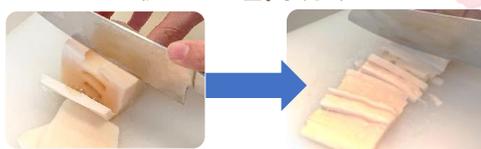
盛りすぎ注意
主食量は守りましょう

～たけのこの切り方～

穂先はくし型の薄切り



根元は短冊切り



～アレンジ紹介～

- ・もち米を少し入れて、おこわにすると満足度もUP！
- ・具材を変えれば色々な炊き込みご飯が楽しめます。

