

山菜おこわ～春の訪れ～

【山菜おこわ】

ほろ苦い山菜と甘味のあるもち米がよく合います。



材料
6人分

米 2合
もち米 1合
山菜水煮 120g

油揚げ 1枚(30g) 半分に切って細切り
人参 中2/3本(60g) 細切り
薄口醤油 大さじ2と2/3
料理酒 小さじ2
出汁 おこわモードの3合の目盛りまで
(調味料込み)

作り方



40分(米をザルにあげる時間は除く)

- ① 米ともち米を合わせて洗米しザルにあげて30分くらいおく。
- ② 山菜はさっと水洗いする。
- ③ 炊飯釜に米・調味料・出汁を3合の目盛りまで入れよく混ぜる。
- ④ 山菜・油揚げ・人参を加えて炊飯する。

- ・もち米100%にすると、さらにもちもち感UP！
- ・きのこや鶏肉を入れても美味しいです。
- ・炊飯モードはおこわモードで、なければ炊き込みご飯モードを推奨します。

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。

たんぱく質制限

主食量は守りましょう。

糖尿食

盛りすぎ注意!!主食量は守りましょう。

1人分の栄養量

エネルギー: 305kcal
たんぱく質: 6.6g
脂質: 2.2g
炭水化物: 66.7g
塩分: 1.2g

ほかにもレシピを紹介しています。
右下のQRコードから
チェックしてみてください♪



兵庫県立加古川医療センター
生活習慣病センター・栄養管理部