

体にやさしいレシピ



～今月は熊野ゆうあいホーム川崎さんおすすめレシピをご紹介します～

薬味たっぷりたこ飯

主食

<レシピ分量・2人分>

- 米・・・・・・・・・・・・・・・・120g
- ゆでだこ・・・・・・・・・・・・40g
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・7g
- みりん・・・・・・・・・・・・・・8g
- 料理酒・・・・・・・・・・・・・・8g
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・0.6g

【トッピング】

- 大葉・・・・・・・・・・・・・・2g
- 生姜・・・・・・・・・・・・・・3g
- みょうが・・・・・・・・・・・・3g
- 貝割れ大根・・・・・・・・・・2g



<下ごしらえ>

★ゆでだこ・・・薄切りにする。

★トッピング・・・大葉、生姜、みょうがは千切りにする。

<作り方>

①炊く

研いだ米に、たこと調味料を差し引いた水を入れて炊く。

②仕上げ

炊きあがったたこ飯に混ぜ合わせた薬味をトッピングしてできあがり。

熊野ゆうあいホームの川崎さんのおすすめポイント

♪水だこは高たんぱく、低エネルギーの食材です。

♪食欲のない時でも薬味を添えて、さっぱりと食べることができます。

【1人分の栄養価】 野菜の量は 約5g です。

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カリウム | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 塩分 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|-------|------|------|
| 252kcal | 8.3g | 0.6g | 50.0g | 128mg | 12mg | 0.5mg | 0.4g | 1.2g |

熊野町 レシピ

検索