

2025 年 12 月号

【料理名】里いもとじゃこの混ぜご飯



【献立】

鶏ささ身とほうれんそう、しめじのおひたし
かぶと豆乳のスープ

【調理時間】 15 分

【カロリー】 371 kcal

【塩分】 1.1g

【主材料】（3～4 人分）

里いも…… 4 個

ちりめんじゃこ……30g

米…… 2 合

昆布（5cm四方）…… 1 枚

小ねぎ（小口切り）…… 3 本分

【作り方】

1. 米は洗って炊飯器に入れ、2 合の目盛りまで水を加える。昆布をのせ、30 分以上浸水させて炊く。
2. 里いもは 1.5 cm 厚さの輪切りにする。170 度の揚げ油で里いもを薄く色づくまで素揚げにし、しょうゆ小さじ 2 をまぶす。
3. ①が炊き上がったら昆布を除き、②とじゃこを混ぜる。器に盛り、小ねぎをのせる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。