


# 【具たくさん炊き込みごはん】

豚汁の具



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
304	6.2	3.4	1.8	1.3

材料 (4人分)	作り方
米…2合 冷凍豚汁の具…1袋 油揚げ…1枚 めんつゆ (2倍濃縮) …大さじ2 塩…小さじ1/2~1 ねぎ…好みで だし昆布…適量 	① 米を研ぎ、炊飯器に入れ2合の目盛りまで水を入れる。 ② ①にだし昆布を敷き、冷凍豚汁の具、刻んだ油揚げ、めんつゆを加えて炊く。 ③ お茶碗に盛り付け、好みで刻んだねぎを散らす。 ※味が薄い場合は塩で調節する。
だしをとった昆布は刻んで冷凍し、ある程度量が溜まったら佃煮に♪	<b>ポイント!</b> 鶏肉や豚肉を加えるとより満足感アップ♪