

# 袋炊き込みごはん

材料	2人分
無洗米	1合(160g)
あぶら麩	20g
切り干し大根	3g
乾燥ひじき	1g
醤油	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ1
出汁の素	ひとつまみ
水	240ml



## <作り方>

- ① ポリ袋に無洗米、水を入れて30分吸水させる。
- ② ①に全ての材料と調味料を入れ、よく混ぜる。
- ③ ポリ袋の中に空気が入らないようにねじり上げ、袋の口を上の方でかたく結ぶ。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れて30分加熱する。

## 栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
343kcal	7.3g	4.7g	64.0g	0.9g

## ～おすすめ具材～



あぶら麩、切り干し大根、乾燥ひじきなどを用いると、味がよくなります！

広島女学院大学 食育サークル