

目標
1日食塩6g以下

藤井病院
栄養科
管理栄養士

みそ炊き込みご飯

材料 4人分

米.....2合(300g) 人参.....30g
豚バラ肉.....100g ★味噌.....大さじ2(34g)
蓮根.....70g ★みりん.....大さじ1(18g)
まいたけ.....1/2袋(50g) ★酒.....大さじ1(15g)

栄養量：1人分
エネルギー 395kcal
たんぱく質 9.9g
食塩 1.1g
カリウム 285mg
リン 141mg

1

米はといでから30分～1時間浸水させ、ざるに上げる。
★は混ぜ合わせておく。

2

れんこん・人参は幅3ミリのちょう切り、
まいたけは手でほぐし、豚肉は一口大にする。

3

炊飯器のうしがまに米、★を入れ、
2合の目盛りまで水を入れかるく混ぜる。

4

②をのせ、普通に炊飯し完成。



※写真はゆずの皮を飾っています。ねぎや大葉も合いますよ

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください