

目標
1日食塩6g以下

藤井病院
栄養科
管理栄養士

甘露煮で作る中華風栗ご飯



栄養量：1人分
エネルギー 410kcal
たんぱく質 9.4g
食塩 1.1g
カリウム 308mg
リン 169mg

材料 2人分

精白米... 1合 (150g) こいくちしょうゆ.....
栗甘露煮.....60g 小さじ1(6g)
人参.....40g 顆粒かつおだし(食塩無添加)
しめじ.....60g 2g
油揚げ.....20g オイスターソース.....
しょうが.....2g 小さじ2(12g)
ごま油.....小さじ1(4g)

1 お米を洗って水を切っておく

2 人参と生姜は皮をむいて千切りにする
しめじは石づきを取り、ほぐす
油揚げは細切りにする
栗の甘露煮は半分に切る

3 フライパンにごま油を熱してしょうが、
人参、しめじを入れ、中火でさっと炒める

4 炊飯器に①の米と1合分の水を入れてから
調味料を入れる
上から具材をすべて加えて炊飯する



栗を甘露煮にすることで下処理の手間が省けます
お肉や魚と一緒に炊いてもおいしいです
かつお顆粒だしは食塩無添加の物を使うと減塩できます

ご自宅で簡単にできる減塩料理にお役立てください