

# ちよっどいい炊き込みご飯

Q

炊き込みご飯を作りたいのですが、市販のものは塩分が高いし、自分で作る場合でも調味料を加えるので、塩分が高くなりそうです。旬の食材でおいしくできる方法はありませんか？

A

炊き込みご飯はいくつかのコツをつかめば誰でも簡単に作れます。旬の食材やうま味食材を使えば、塩分控えめでもうま味がアップしたおいしい炊き込みご飯が作れますよ。

## 市販の製品チェック！ 市販の炊き込みご飯の成分をみてみましょう。

### 炊き込みご飯

(素) A

塩分1.8g

/茶碗1杯分  
(1人前)



栄養成分表示  
茶碗1杯分(1人前)当たり

エネルギー : 289kcal  
たんぱく質 : 5.7g  
脂質 : 2.1g  
炭水化物 : 62g  
食塩相当量 : 1.8g

### 炊き込みご飯

(素) B

塩分2.0g

/茶碗1杯分  
(1人前)



栄養成分表示  
茶碗1杯分(1人前)当たり

エネルギー : 288kcal  
たんぱく質 : 6.2g  
脂質 : 1.9g  
炭水化物 : 61.8g  
食塩相当量 : 2.0g

“ちよっどいい炊き込みご飯”  
をマスターしよう!

## 減塩でもおいしい炊き込みご飯を作しましょう。

	米	醤油	酒	みりん	塩	塩分 (1人分*)
醤油味タイプ	2合	薄口醤油 大さじ1.5	大さじ1	大さじ1		1.1g
塩味タイプ					小さじ1/2	0.8g

### ■材料(2合分) 醤油味タイプ

米 2合、油揚げ 1枚 (20g)、きのこ数種類 (生しいたけ、えのき、しめじ、舞茸などあわせて225g)、三つ葉 (お好み)、薄口醤油 大さじ1.5、酒 大さじ1、みりん 大さじ1、水かだし汁 (無塩、調味料を入れた後2合のメモリまで)



全体材料



1人分のきのこ油揚げ

作り方

- ① お米をとぎ、水につけておく。
- ② お米をザルにあげてしっかりと水分を切る。
- ③ 炊飯器にお米を入れ、調味料+水(だし汁など)で通常の炊飯器のメモリに合わせる。
- ④ 米の上に具をのせてから炊飯スイッチを入れる。
- ⑤ 炊けたらすぐに具を混ぜて、蓋をしめて蒸らしたら完成。

! 水よりもだし汁にした方がよりおいしいです。



### ■栄養成分 (1人分\*)

エネルギー : 319kcal  
たんぱく質 : 7.8g  
塩分 : 1.1g  
カリウム : 315mg  
リン : 153mg  
水分 : 144g

※2合を4等分した量が1人分です。

# おいしく食べるそらまめヒント

## ◆食材の変更でおいしさUP

春	たけのこ、山菜、あさり、鯛
夏	とうもろこし、枝豆、トマト
定番	鶏肉と根菜、豚肉と根菜

秋	きのこ、さつまいも、鮭、栗、松茸
冬	里芋、ごぼう、れんこん、牡蠣



## ◆仕上げに追加すると香りがUP

三つ葉、万能ネギ、大葉、ゆず、青のり、ごまなど



## ◆よりおいしくなる減塩ポイント

★煮た具を使用する場合は、煮汁をしっかりと切る。

★だしをしっかりとる(だしの詳しいとり方は、そらまめ通信Vol.124をご参照ください)。

だし昆布、缶詰の汁を利用したり、うま味がでる食材をプラスすることでだしがなくてもおいしくできます。

(ホタテ缶、あさり缶、かに缶、ツナ缶、さば缶、きのこ類、油揚げ、鶏肉、ベーコン、ウィンナー)

「季節のスマイルレシピ」でご紹介!

★減塩醤油の利用もおすすめ

## ◆炊き込みご飯を成功させるコツ

### ①お米に芯を残さない

- ・米粒の中心部まで水を吸わせる(最低でも30分)。
- ・炊き上がったらすぐに混ぜ、蓋をして15分程度蒸らす。(蒸らすことでお米に十分な水分が行き渡ります)
- ・お米と具を炊く前に混ぜない。(重さの違う肉や野菜などの具材がお米と混ぜると加熱が不十分に)

### ②べちゃべちゃご飯にしない

- ・吸水後のお米はザルで水分をよく切る。