

焼豚の中華風炊き込みご飯



1人分 ●カロリー：376kcal
●塩分：2.8g

ゴロゴロ焼豚×ごま油で手軽に中華風！
タンパク質も食物繊維もとれる
食べ応え抜群の炊き込みご飯です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

米	1合	
市販の焼豚(ブロック)	100g	
にんじん	1/8本(約20g)	
ごぼう	20g	
生しいたけ	1個	
A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2	
小ねぎ	適宜	

作り方

- 1 焼豚は約1cm角に切る **Point1**。
- 2 にんじんとごぼうは洗ってからせん切りに、生しいたけは薄切りにする。
- 3 炊飯器の内釜に米を入れて、水(分量外)を1合の目盛りまで注ぎ、Aを加えて軽く混ぜ合わせる。2の野菜を入れ、その上に1の焼豚をのせて通常の炊飯モードで炊く。
- 4 炊き上がったらごま油を回しかけて **Point2** 全体を混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みで刻んだ小ねぎを散らす。

*できた炊き込みご飯は1膳分ずつラップをして、冷蔵で2~3日、冷凍で約1ヶ月保存できます。冷凍の場合、自然解凍はせずに電子レンジで加熱することでパサつかずふっくらといただくことができます。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養 ◆焼豚(市販品)◆

焼豚は味付け・調理済みで、いろいろな料理に活用でき、日持ちもする便利食材。原料の豚肉には、筋肉や細胞のもとになるタンパク質、糖の代謝を促すビタミンB1が豊富です。ロースやもも肉使用のものだと、脂・カロリー控えめになります。

* * *



材料



Point1 焼豚は薄切りよりもブロックタイプがおすすめです。見た目の存在感もあり、旨みが出てより美味しく仕上がります。



Point2 ごま油は炊飯前ではなく、炊き上がったから加えることで風味が増します。

これでもOK!

- ごぼうは水にさらさなくてもOK。ポリフェノールや水溶性の食物繊維を逃さずとれます。
- 炊き込みモードで炊飯しても美味しく作れます。