



酒粕味噌の炊き込みご飯

レシピ作成者：田中始歩

栄養素（1人分）

- エネルギー：271kcal
- たんぱく質：10.1g
- 脂質：1.3g
- 炭水化物：52.0g
- 食塩相当量：0.4g



材料

- 米 150g
- まいたけ 35g
- 玉ねぎ 35g
- 鶏むね肉 50g
- のり 適量

〈合わせだし〉

- 味噌 9g
- 砂糖 3g
- 酒粕 15g
- お湯 200ml

作り方

- ①合わせだしをお湯で溶かし冷ましておきます
- ②まいたけは小さくちぎり分けます
- ③玉ねぎはくし切りにします
- ④鶏むね肉は1cm程の大きさに切ります
- ⑤洗ったお米と①を合わせます
- ⑥炊飯器に鶏むね肉、玉ねぎ、まいたけを入れて炊きます
- ⑦炊き上がったご飯を盛り付け、のりをちぎり上から乗せて完成です

★レシピのポイント

- 炊飯器に材料を入れて待つだけで作れます！
- 味噌と酒粕がアクセントになります
- お肉と野菜が入っているので、時間が無い時でもバランス良く食べられます
- 火を通すことで酒粕特有の臭みが抜け良い香りが残ります

