

タコと枝豆の炊き込みご飯



材料 (2人分)

所要時間 15分
費用目安 500円前後

米	1合(150g)	
ゆでだこ	80g	
むき枝豆(冷凍)	20g	
刻み小口ネギ	5g	
おろししょうが	5g	
和風顆粒だし	小さじ1	} A
料理酒	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	

作り方

- ① 米を洗い30分浸水させる。(時間外)
- ② たこを一口大に切る。
- ③ 枝豆は商品に従い解凍する。
- ④ 炊飯器に①の米、Aの調味料を加え、1合分の目盛りに合わせ水を加える。
②のたこを加え炊飯する。(時間外)
- ⑤ 炊き上がったら③の枝豆を加えしゃもじで軽く混ぜる。
- ⑥ 茶碗に盛り、水洗いした小口ねぎを盛って完成。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 298kcal

たんぱく質 13.4g

脂質 1.7g

炭水化物 57.2g

食塩相当量 2.4g

食物繊維 1.1g

リン 170mg

今回のレシピはたんぱく源食材の中で比較的リンの含有量が少ない「タコ」を用いました。さらにしょうがやねぎなどを用い、香味を利かせたレシピとなっています。

腎機能の低下によりリンの摂取制限が必要な方は普通のお米の代わりに「低たんぱく米」を用いるとよりリンの摂取量を低減することができます。

また高血圧などで塩分を控えたい方は無添加だしや減塩しょうゆを用いるとより減塩に繋がります♪