

主食

そば米雑炊

[1人分] エネルギー：157kcal 塩分：1.9g たんぱく質：4.3g 脂質：0.8g 食物繊維：2.8g



材料 [2人分]

- そば米：60g
- 干しいたけ：2枚
- 里芋：1個
- にんじん：30g
- だし汁：400cc
- 酒：大さじ1
- 薄口醤油：大さじ1
- 三つ葉：適宜

作り方

1

そば米は、たっぷりの湯で20分ほどゆでて水を切ります。

2

干しいたけは戻して、いちよう切りにします。里芋は皮をむいていちよう切り、にんじんもいちよう切りにします。

3

だし汁に"2"を入れて柔らかくなるまで煮て、"1"と酒、醤油を加えてさらに煮込みます。

4

器に盛り、三つ葉を乗せます。