

主食

キヌア入りかやくごはん

[1人分] エネルギー：296kcal 塩分：1.1g たんぱく質：7g 脂質：2.4g 食物繊維：3.5g



材料 [4人分]

- 5分搗き米：1と2/3カップ
- キヌア：1/3カップ
- 具ひじき：1/3袋
- しらたき：60g
- 油揚げ：1/2枚
- だし汁：2と1/2カップ
- 醤油：大さじ1
- 酒：大さじ1
- 塩：小さじ1/3

作り方

1

5分搗き米とキヌアは洗って水を切ります。

2

油揚げは湯通しして千切りにし、しらたきも湯通しして短かく切ります。

3

"1"に、"2"とすべての材料を合わせ、炊き上げます。

【ワンポイントアドバイス】

- 具ひじきには、乾燥したひじき・昆布・にんじん・しいたけ・たけのこが入っています。自然食ショップ「元氣倶楽部」で購入できます。TEL:03-3632-5533
- キヌアの水切りには、茶こしを使うと便利です。