

☆さつまいもと鶏肉の炊き込みご飯

【食物繊維がたっぷり腸活レシピ】

腸内環境を整えるためには腸の働きを活発にしてくれる善玉菌を増やすことが大切です。善玉菌のエサとなる野菜に多く含まれる食物繊維をしっかりと取り入れることがおすすめです。

<主な材料・4人分>

米 2合

鶏もも肉 150g

さつまいも 1本(200g くらいのもの)

しめじ・まいたけ 各 1/4 パック

塩昆布 5g

醤油・みりん 各大さじ1

あさつき 適量

【昆布だし（作りやすい分量）】

だし昆布 1枚

水 3カップ



<作り方>

- ① 昆布を保存容器に割り入れ、水を加えて一晩おき昆布だしを作り、昆布を除いておく。
- ② 米は洗って30分以上浸水し、ザルに上げて水気をきる。
- ③ さつまいもはよく洗い、乱切りにし、水にさらしてアク抜きをする。鶏肉は2cm角に切る。しめじとまいたけは小房に分けておく。
- ④ 炊飯器に米と醤油、みりんを入れ、①を300cc加えてよく混ぜる。
- ⑤ ③と塩昆布をのせて炊飯器で炊く。
- ⑥ 炊き上がったら軽く混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、小口切りにしたあさつきを散らして完成。

エネルギー 432kcal 蛋白質 12.6 塩分 0.9g