

やきとり缶で鶏ごぼう飯

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 280kcal たんぱく質 13.7g 脂質 6.0g
炭水化物 39.5g 食塩相当量 1.7g

中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食

副菜
②

きゅうりの塩こんぶ漬け

主菜

★やきとり缶で
鶏ごぼう飯

汁物

ほうれん草入り
かきたま汁

副菜
①

デザート
・ドリンク

カットフルーツ

L

調理時間 / 5分(作業時間)



野菜量 / 75g

材料 (1人分)

- 白米 1/2合 (75g)
- やきとり缶 (たれ) 1缶 (75g)
- ごぼう人参ミックス 75g
(冷凍野菜、水煮パック、乾燥野菜など)
- 焼きのり 好みで少量

☆味付けは「やきとり缶」にお任せ♪

☆「ごぼう人参ミックス」がなければ「ごぼう」だけでもOK!

☆下処理済みの根菜は、ご飯物、汁物、炒め物、煮物などに使えて便利!

作り方

- ① 米を洗って炊飯器の内釜に入れ、水加減をする。
- ② やきとり缶をたれごと入れ、軽く混ぜる。
- ③ ごぼう人参ミックスを入れる(←のせるだけ、混ぜなくてOK)。
- ④ 炊飯スタート。
- ⑤ ご飯が炊けたら全体を混ぜ、茶碗にこんもり盛り付ける。

多めに作って、残ったらラップで包んでおにぎりに!
時間のない朝にも、ランチにもピッタリ!

メニュー提供: 帝京平成大学