

スキムミルク入り炊き込みご飯

材料(2人分)

精白米・・・・・・・・・・1合(150グラム)
水・・・・・・・・・・1カップ(200ミリリットル)
スキムミルク・・・・大さじ1.5(9グラム)
日本酒・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ4分の1
ゆで大豆・・・・・・・・・・73グラム
切り昆布(乾燥)・・・・3グラム
桜えび(乾燥)・・・・5グラム
あさつき・・・・・・・・・・少々

作り方

1. 洗った精白米と水を炊飯器に入れて30分おく。
2. スキムミルク・日本酒・しょうゆ・塩を加えてよく混ぜ合わせ、ゆで大豆・切り昆布・桜えびをのせて普通に炊く。
3. スイッチが切れたら、全体をさっくりかき混ぜて器に盛り、あさつきを散らす。

和食に使いにくい牛乳・乳製品ですが、炊き込みご飯ならスキムミルクと相性がよく、無理なくとる事ができます。

いろいろな具を試してみてください。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分相当
364 キロカロリー	14.2 グラム	4.2 グラム	155 ミリグラム	1.6 グラム