



10th ANNIVERSARY since 2015

# 蓮根ごはん



### 材料(4人分)

- 米…2合
- A ●ツルヤプレミアム かつおと昆布と椎茸の合せだしパック…1パック
- ガラスープ…小さじ1/2
- とりもも肉…120g 一口大に切る
- 塩…1g
- れんこん…100g 厚めのいちよう ※長男(次男)がおすすめ
- B ●ごま油…大さじ1
- ガラスープ…小さじ1/2
- 砂糖…小さじ1/3
- C ●油あげ…20g 細かく切る
- しょうが…10g うす切又はみじん切

※ツルヤプレミアムかつおと昆布と椎茸の合せだしパックの栄養量は含まれません。

栄養量	・エネルギー……………381kcal	・脂 質……………9.7g	・食物繊維……………1.1g
	・たんぱく質……………11.3g	・炭水化物……………62.9g	・食塩相当量……………0.7g

## 作り方

- ① とり肉に塩を振って、置いておきます。
- ② 米を研いで水加減して㊸をまぜておきます。
- ③ れんこんをごま油で炒め、しんなりしてきたら、㊸を加え全体にからめて㊹に入れます。
- ④ ①のをせ、㊸を加えて炊き込みごはんモードで炊きます。  
★ れんこんは長男か次男がおすすめです。れんこんを炒めない時は、れんこんと㊸(ごま油など)をからめて㊹に入れます。



### おすすめ食材

#### ツルヤプレミアム かつおと昆布と椎茸の合せだしパック

かつお節(イノシン酸)・昆布(グルタミン酸)・干し椎茸(グアニル酸)を組み合わせ旨みアップ! 食塩不使用で作った便利なだしパックです。お浸しや煮物・汁物・麺つゆ等におすすめ。

