

お五目ごはん

西条市

野菜使用量 60g

食塩相当量 1.5g



減塩ポイント

西条東予地区の郷土料理で、昔は塩味が濃い料理でしたが、野菜を多く入れた混ぜご飯のため、おかずいらずで減塩になります。

・材料・ (1人分)

米	80g
うずら豆(甘煮)	20g
にんじん	10g
にんじん(飾り用)	10g
ごぼう	20g
しいたけ	20g
さやえんどう	20g
むきえび	20g
油揚げ	20g
だし汁	50g
しょうゆ	大さじ1/2(9g)
A 砂糖	大さじ1/2(4.5g)
酒	大さじ1/2(7.5g)

・作り方・

- 1 米は洗って15分以上吸水し、炊く。
- 2 にんじん、しいたけ、油揚げは細切り、ごぼうはささがきにする。
- 3 2をAで15分ほど煮る。最後にえびを入れ、煮る。
- 4 さやえんどうはすじを取り、さっと茹で、斜めの細切りにする。
- 5 炊きあがったごはんにEを入れ、うずら豆も混ぜる。
- 6 器に盛り、飾り用の菊花にんじんとさやえんどうをきれいに飾る。

※お好みで錦糸卵や紅シヨウガを添えてもおいしい。

栄養成分表示
(1人分)

熱量
476kcal

たんぱく質
19.1g

脂質
10.4g

炭水化物
80.6g

食塩相当量
1.5g