たにクリニック　メニュー集

野菜ジュースで炊き込みご飯

栄養士コメント

ケチャップを使用すると塩分量が多くなりますが、食塩不使用の野菜ジュース(またはトマトジュース)を使うと、塩分を抑えられ、色鮮やかなご飯が炊けます。

作り方

①：米は研いで水気を切っておく。エビは料理酒を揉み込んで１０分程置いた後、サッと洗って水気を切っておくと臭みが軽減します。たこは食べやすい大きさにぶつ切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。

※殻付きのエビを使用する場合は殻を除き、背わたを取り、大きい場合は切っておくと良いでしょう。

②：内釜に米を入れ、規定の分量まで野菜ジュースを加える。(メモリまで足りない場合は水を足してください。)その後、エビ、たこ、玉ねぎ、コンソメを加え、通常炊飯する。

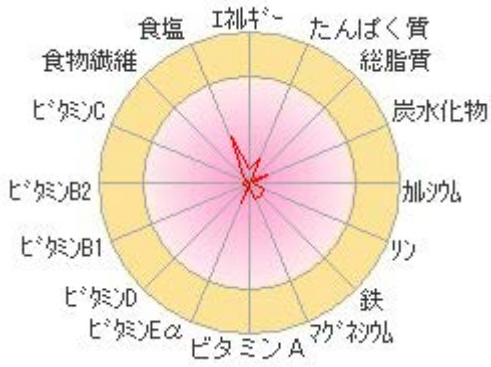
③：炊き上がったらよく混ぜ合わせ、お好みでコショウを加える。あれば、盛り付けにパセリを上から散らす。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	221	kcal
2. たんぱく質	10.0	g
3. 総脂質	0.8	g
4. 炭水化物	44.1	g
5. カルシウム	25	mg
6. リン	120	mg
7. 鉄	0.9	mg
8. マグネシウム	36	mg
9. ビタミンA	24	μg
10. ビタミンEα	1.3	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB１	0.07	mg
13. ビタミンB２	0.05	mg
14. ビタミンC	3	mg
15. 食物繊維	1.1	g
16. 食塩	0.7	g

材料（3人分）

材料（3人分）	分量	単位
1. 精白米	1	合
2. ムキエビ	45	g
3. たこ(まだこ）ゆで	45	g
4. 玉葱	1/4	個
5. 野菜ジュース	1	ｶｯﾌﾟ
6. 固形コンソメ(塩分控えめ)	1	こ
7. 黒こしょう		適宜
8. パセリ･みじん切り		適宜



(　範囲内です)