みそレシピ名：これがみそ飯

1人分あたりの栄養価：エネルギー392kcal、食塩 2.5g

材料(6 人分)

米・・・・・・・・・・・・・3 合
太子みそ・・・・・・・100g
鶏肉・・・・・・・・・・・150g
ごぼう・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・70g
こんにゃく・・・・・・・70g
油揚げ・・・・・・・・・・1 枚
顆粒だし・・・・・・・・・小さじ 1
のり・・・・・・・・・・・・少々
白ごま・・・・・・・・・・少々
ごま油・・・・・・・・・・少々

作り方

①米 3 合は普通に洗い、白米炊きの分量の水でセットしておく。
②鶏肉は 1cm 角に切る。ごぼうはささがきにして水に放つ(水は何度か取りかえ洗っておく)。
　にんじん、こんにゃく、油揚げは細切りにする。
③顆粒だしと、②の材料を入れて、ご飯を炊く。
④ご飯が炊き上がる頃に、アルミホイルにごま油を薄く塗り、その上にみそを広げてオーブントースターで 3 分焼く。
⑤炊き上がったご飯のふたを開け、みそを入れて1分程度蒸らす。よく混ぜてからごまを散らして、細切りのりをトッピングして出来上がり。

工夫したところ

焼きみそを加えることで、調味料のしょうゆ、塩等使用せず、出来上がりにふたを開けるとみその香りが広がる、冷めても美味しい炊き込みご飯です。

栄養士の一言コメント

塩分量が少し高めなので、太子みそを 70g にする、顆粒だしをだし昆布 5g にして一緒に炊き込む、など少し変更すると塩分量を減らすことができます。