

# モチモチ！ちまき風ごはん



低たんぱくご飯のモチモチ食感を活かすとちまき，おこわ風になります。

1人分あたり

エネルギー  
**299kcal**

タンパク質  
**1.1g**

炭水化物  
**67g**

脂質  
**2.5g**

塩分  
**0.8g**

カリウム  
**50mg**

【材料 5人分】

- ・低たんぱく米（米粒タイプ）……………450g
- ・タケノコ水煮……………50g
- ・にんじん……………25g
- ・干し椎茸……………2.5g
- ・キヌサヤ……………5枚
- ・醤油……………15g（大さじ1弱）
- ・塩……………2g（小さじ1/2弱）
- ・サラダ油……………12g（大さじ1）
- ・水……………（干し椎茸の戻し汁も含めて）500ml

【作り方】

- ①干し椎茸は水で戻し，細切りにする。タケノコ水煮とにんじんは細切りにする。キヌサヤは茹でて細く切る。
- ②炊飯器に低たんぱく米，醤油，塩，サラダ油を入れる。干し椎茸の戻し汁に水を加えて500ml（米の1.1倍）となるように調整し，炊飯器に入れ軽く混ぜる。タケノコ水煮，にんじん，干し椎茸を加え，炊飯する。
- ③ごはんが炊けたらさっくりと全体を混ぜ合わせて茶碗に盛り付け，①のキヌサヤを添える。