

お福わけ

# 多国籍炒飯

田舎ごはん

大本山増上寺レシピ・淑徳大学作成



学業期に不足しやすい鉄分を効果的に摂取  
鉄分  
学業期に不足しやすい鉄分を効果的に摂取  
学業期に不足しやすい鉄分を効果的に摂取

材料 1皿分



栄養成分

尾西の田舎ごはん	1袋
お湯	160 ml
ほうれん草	60 g
キムチ	40 g
にんじん	50 g
れんこん	80 g
枝豆(冷凍品)	120 g
ゴマ油	大さじ1
卵 Mサイズ	Mサイズ2個

熱量	431 kcal
たんぱく質	17.3 g
脂質	15.8 g
炭水化物	54.3 g
食塩相当量	1.8 g
鉄	3.1 mg

## 多国籍炒飯

田舎ごはん

## 作り方



- 1 尾西の田舎ごはんにお湯を加え、15分程置いてごはんをつくる。
- 2 れんこんは水でよく洗い、冷水に3分程つけてアクを抜いてから、皮をむいてみじん切りに切っておく。
- 3 にんじんも皮をむいてみじん切りに切っておく。
- 4 ほうれん草は2 cm程度の幅で切り、お皿に移して電子レンジ(500〜600W)で2分程加熱しておく。
- 5 冷凍の枝豆は解凍し、お皿に実をだしておく。
- 6 ポウルに1で出来たごはん、卵を割り入れ、ごはんに卵が絡まるようによく混ぜあわせておく。
- 7 フライパンにゴマ油をひき、中火でれんこんを透き通るまで炒めたら、6で混ぜあわせておいたごはん、にんじん、キムチ、ほうれん草、枝豆をそこに加え、よく食材が混ざりごはんが軽くパラパラになるまで炒める。
- 8 7で出来たごはんをお皿にもりつける。