



ビタミンD×乳製品なし×アジアン和風

舞茸とツナの味噌ココ・ライス煮

【材料】 1人前

米	1/4合(45g)
まいたけ	50g
ツナ缶(オイル漬)	1/2缶(35g)
ココナッツミルク	100mL
水	100mL
味噌	小さじ2(12g)
ナンプラー	小さじ1(6g)
ごま油	小さじ1(4g)
柚子胡椒	少々(0.2g)
黒こしょう	少々(0.2g)
刻み青ねぎ	少々(8g)

※ナンプラーの代用品

濃口しょうゆ	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2

このレシピのポイント

生米を炒め、炊かずに煮るレシピです。

包丁も炊飯器も使わず、15分で異国の香りをまとった和ライスになります。ココナッツと味噌が意外なハーモニーの、自由で大胆なごはんをお試しください



調理時間 20分 食塩相当量 3.0g カロリー 396kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	10.6g	食物繊維	3.7g
脂質	27.8g	ビタミンB ₁	0.08mg
炭水化物	23.8g	ビタミンB ₂	0.14mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①鍋にごま油を熱し、米を洗わずに入れて透明感が出るまで中火で約2分炒める。
- ②①にほぐしたまいたけを加えてさらに炒め、しんなりしたら油を切ったツナを加えて軽く混ぜる。
- ③②に水とココナッツミルクを加えて軽く煮立たせたら、弱火から中弱火にし、蓋をせずに混ぜながら約10分煮てリゾット状にする。
- ④火を止めて味噌を入れ、ナンプラーと柚子胡椒を加える。
- ⑤器に盛りつけ、黒こしょうと刻み青ネギをのせて完成。

葵作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科