



お手軽に 主食

かてめし (2人分)

秩父の郷土料理。
ご飯の量(糧)を増やすために
具を加えたのが名前の由来。
ひな祭りやお盆の行事に作ります。

使用した
減塩食品は、
これ!



1人分 栄養成分

エネルギー	285Kcal
たんぱく質	9.2g
食塩相当量	0.99g

材料

・ ご飯	240g	・ サラダ油	小さじ1/2
・ 大豆水煮	20g	・ 椎茸の戻し汁	1/4カップ
・ 油揚げ	1/4枚	かつおだし(食塩無添加)	小さじ1
・ 高野豆腐	1/4枚	砂糖	小さじ1
・ 干し椎茸	1枚	みりん	小さじ1/2
・ 大根	50g	酒	大さじ1/2
・ にんじん	20g	減塩しょうゆ	大さじ1/2
・ ごぼう	25g	・ さやいんげん(茹でる)	2本

作り方

- ① 油揚げはせん切り、高野豆腐は水で戻し短冊切り。干し椎茸も水で戻し薄切り。大根、にんじんは小さめの短冊切り。ごぼうは縦半分に切り斜め薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し①と大豆を炒め、戻し汁を入れて煮る。
- ③ ②が柔らかくなったら調味料を加えて煮る。煮汁を少し残して火を止める。
- ④ ③の具とごはんを混ぜて器に盛り、さやいんげんを散らす。