

メニューNo:
710716

チキンライスときんぴらごぼうのおにぎらず



調理時間: 15分
(時間を除く)



材料

4個分	
米	2合
鶏もも肉	2枚(400g)
「瀬戸のほんじお」	小さじ1/3
A 水	280ml
A 「Cook Do おかずごはん」アジアン鶏飯用	1箱
ほうれん草	1/2束
きんぴらごぼう(市販品)	100g
焼きのり	4枚



作り方

- 米は洗ってザルに上げ、しっかり水気をきる。
 - 鶏肉は余分な脂を取り除き、2cm幅に切り、塩をふって軽くもみ込む。ほうれん草はゆでて長さを3等分に切る。
 - 炊飯器に(1)の米、Aを入れてよく混ぜる。(2)の鶏肉をのせ、炊き込みモードで炊く(時間外)。炊き上がったら、鶏肉を取り出して軽く混ぜる。
 - (3)のご飯・鶏肉、きんぴらごぼう、(2)のほうれん草を4等分にする。
 - ラップを広げ、のり1枚を置き、(4)の4等分にしたご飯の半量を中央にのせ、上に(4)のきんぴらごぼう・ほうれん草・鶏肉を順にのせる。
 - 残りのご飯を具を覆うようにのせ、のりの四隅を中央に向かって重なるように、折りたたみ、ラップで包んで形を整え、1分おいて半分に切る。同様にあと3つ作る。
- * 具材は米と混ぜずに炊いてください。
* 具材を多く入れ過ぎたり、大きく切ると炊けない場合があります。
* 炊飯器の機種により炊飯方法が異なる場合がありますので、取扱説明書を参考にしてください。
* 品質保持のため、「Cook Doおかずごはん」を開封後はすぐに炊飯し、タイマーによる炊飯や保温は避けてください。
* 長時間の常温保存をなさらずに、早めにお召し上がりください。



栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
521kcal	23.8g	16.0g	67.0g	29mg	1.8mg	187 μgRAE	0.9mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量	
0.18mg	0.31mg	17mg	99mg	2.1g	2.6g	42g	



備考



使用商品



瀬戸のほんじお 1kg袋

瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用して作られた国産原料100%のあら塩です。塩味がほどよく、まろやかな味わいですので、漬け物や焼き魚、おにぎりなど、お料理や素材の味をよりいっそう引き立てます。



CDおかずごはん 81 アジアン鶏飯用

コクのある鶏だしと醤油をベースに、しょうがの風味を利かせ、隠し味にナンブラーをほんの少し加えた香ばしい味わいのソースです。



栄養成分

指定15栄養成分

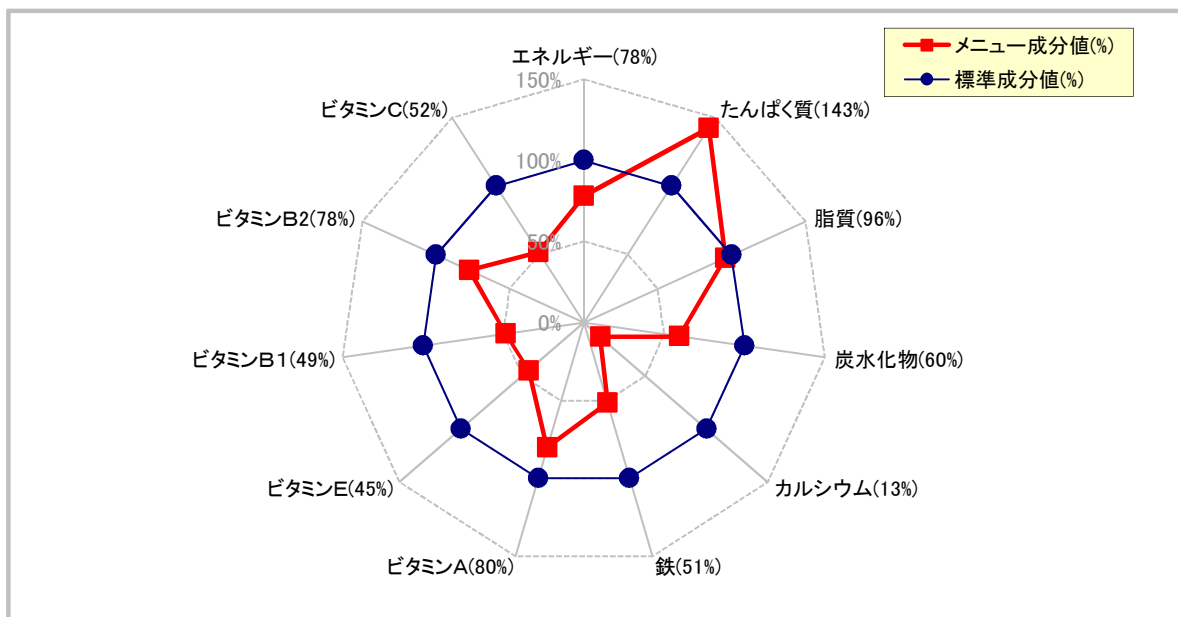
栄養成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質 *2	炭水化物 *3	カルシウム	鉄*5	ビタミンA	ビタミンE	ビタミンB1
このメニューの成分値	521kcal	23.8g	16.0g	67.0g	29mg	1.8mg	187 μgRAE	0.9mg	0.18mg
標準成分値 *1	667kcal	16.7g	16.7g	112.5g	217mg	3.5mg	233 μgRAE	2.0mg	0.37mg
栄養成分名	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量			
このメニューの成分値	0.31mg	17mg	99mg	2.1g	2.6g	42g			
標準成分値 *1	0.40mg	33mg	-	6.0g以上	2.3g	117g			

全栄養成分(28)

栄養成分名	エネルギー	たんぱく質	脂質 *2	炭水化物 *3	ナトリウム*4	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン
このメニュー	521kcal	23.8g	16.0g	67.0g	884mg	567mg	29mg	62mg	262mg
標準成分値 *1	667kcal	16.7g	16.7g	112.5g	919mg	667mg	217mg	97mg	267mg
栄養成分名	鉄*5	亜鉛	銅	ビタミンA	ビタミンD	ビタミンE	ビタミンK	ビタミンB1	ビタミンB2
このメニュー	1.8mg	2.9mg	0.25mg	187 μgRAE	0.1 μg	0.9mg	231 μg	0.18mg	0.31mg
標準成分値 *1	3.5mg	2.7mg	0.27mg	233 μgRAE	1.8 μg	2.0mg	50 μg	0.37mg	0.40mg
栄養成分名	ナイアシン	ビタミンB6	ビタミンB12	葉酸	パントテン酸	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分
このメニュー	6.4mgNE	0.32mg	2.1 μg	124 μg	2.26mg	17mg	99mg	2.1g	2.6g
標準成分値 *1	4.0mgNE	0.40mg	0.8 μg	80 μg	1.37mg	33mg	-	6.0g以上	2.3g
栄養成分名	野菜摂取量*6								
このメニュー	42g								
標準成分値 *1	117g								



栄養成分チャート



- *1 「日本人の食事摂取基準 2015年版」より、女性 30～49歳・身体活動レベルⅡ（ふつう）、1日あたりの1/3を1食とした。「標準成分値」は参考値であり、厚生労働省発表数値ではない
- *2 脂質の値：推定エネルギー必要量 × 0. 225 ÷ 9(kcal)
- *3 炭水化物の値：推定エネルギー必要量 × 0. 675 ÷ 4(kcal)
- *4 ナトリウムは食塩相当量の目安量より算出
- *5 鉄は月経ありの基準
- *6 野菜摂取量は厚生労働省「健康日本21(第二次)」の基準