

スタッフの一押しレシピ No. 28

2026. 1. 31
中東遠総合医療センター
栄養室

かやくご飯



材料 (4人分)

鶏もも肉	80 g	米	2合
ごぼう	40 g	A	醤油 大さじ1.5 酒 大さじ1 砂糖 小さじ1
にんじん	20 g		
油揚げ	12 g		
干しいたけ	4g (小2枚)		

作り方

- ① 干しいたけを水で戻し、薄切りにする。戻し汁はとっておく。
- ② 鶏もも肉を一口大に切る。
- ③ 人参、油揚げを細切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ④ 洗った米とA、しいたけの戻し汁を炊飯釜に入れる。2合の目盛まで水を足して混ぜる。
- ⑤ ①～③の具材をのせ、通常炊飯して完成。

栄養価 (1人分)

エネルギー	333 kcal
たんぱく質	9.6 g
脂質	4.6 g
炭水化物	62.7 g
食塩	1.1 g



スタッフの一押しポイント



関西地方で親しまれている
具材たっぷりの炊き込みご飯です。
お好みの具材でアレンジもできます♪