

# 料理レシピ

## ●材料(1人分)●

米	60g
水	84cc(大さじ5と1/2)(米の重量の1.3倍)
スイートコーン缶	15g
えのき	15g
酒	小さじ1(5g)
醤油	小さじ1/2(3g)
固形コンソメ	1/5個(1g)
無塩バター	小さじ1/2(2g)

## ●作り方●

- ①炊飯器に洗った米と水(分量外)を入れ、30分ほど浸水させる。
- ②えのきを4等分に切る。
- ③①の水気をよく切り、分量の水、酒、醤油、コンソメを入れる。
- ④③の上にコーン、えのきを散らし、炊飯する。
- ⑤炊き上がったらバターを加え、よく混ぜたらできあがり♪  
(お好みでガーリックパウダーやパセリを散らしてもOK)

## 食育クイズ 醤油

Q. レシピに書いてある醤油って濃口？薄口？

A. 普通”しょうゆ”といえば濃口醤油を指します。

Q. 薄口の方が塩分控えめ？

A. 色が薄いからといって塩分量が少ないわけではありません。  
メーカー差もありますが、濃口は塩分15%、薄口は濃口より塩分は高く、17~18%です。また、減塩醤油の塩分は濃口の半分(7~8%)に抑えてあります。

