

／もっと／



協力 庄内町食生活改善推進員協議会

きのこごはん



エネルギー209kcal、たんぱく質5.5 g、
脂質2.3 g、食塩相当量0.9 g

※茶碗に軽く1杯分(約140 g)

材料(茶碗に軽く3杯分)

しめじ	1/2パック (50 g)
しいたけ	2 枚 (30 g)
薄揚げ	1/2 枚 (15 g)
しょうゆ	小さじ2

みりん	小さじ2
和風だしの素	小さじ1/2
米	1 合
小ねぎ	適量

- ①米はといでざるに上げて水気を切る。しめじは小房に分け、しいたけは薄切り、小ねぎは小口切りにする。薄揚げは熱湯をかけ油抜きし、短冊切りにする。
- ②炊飯釜に米、しょうゆ、みりん、和風だしの素を入れ、1合の目盛りまで水を入れて軽くまぜる。その上に、しめじ、しいたけ、薄揚げをのせ、30分程置いたら通常通りに炊く。
- ③器に盛り付け、お好みで小ねぎをちらす。

ポイント

お好みできのこの種類(まいたけ、エリンギ、えのきたけなど)を変えるのもおすすめです。野菜と同様に、きのこには食物繊維、ビタミン・ミネラル類が豊富に含まれています。きのこ野菜を組み合わせ、毎日の食事に取り入れましょう。



白山やよいさん 渡部敬子さん