

キノコと根菜の炊き込みご飯

(秋野菜レシピ)

健康いずみ21では、「1日野菜小鉢5皿(350g)」を推進しています。
今回は、秋野菜を使ったレシピをご紹介します。

たくさんのキノコと根菜を炊き込んだ、食欲をそそるご飯です。冷めてもおいしいので、おにぎりにしてもいいですね。食欲がない時のご飯は、ご飯茶碗に盛るよりおにぎりにしてみると食べやすくなります。

材 料	2人分
米	1カップ(165g)
まいたけ	50g
えりんぎ	50g
にんじん	50g
ごぼう	50g
昆布だし	1カップ(200ml)
酒	大さじ1/2 (8g)
みりん	大さじ1/2 (9g)
A 薄口しょうゆ	小さじ1 (6g)
醤油	小さじ1 (6g)
塩	少々
ごま	お好み



この1品で
野菜100g

作り方

- ① 昆布は乾いたふきんでサッと拭き、水1カップにつけて30分おく。
- ② 米は洗ってザルに上げておく。
- ③ きのこは食べやすい大きさに切り、にんじんは粗みじんに、ごぼうはさがきにする。
- ④ Aに①のだしを加えて180mlに計量する。
- ⑤ 炊飯器に②の米を入れて③を上を広げる。
- ④を注いでいつも通りに炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら底から混ぜて、器に盛り
好みでごまを振る。

《1人当たり》

エネルギー	360cal
タンパク質	7.6 g
脂質	1.6 g
炭水化物	76.9 g
食物繊維	4.3 g
塩分	1.3 g