



里芋とまいたけの炊き込みごはん

栄養士コメント

里芋は炊飯器で炊くことでほくほくの食感になります。昆布とマイタケでうま味をアップさせます。里芋の粘り成分ムチンは弱った胃腸を保護する効果があります。

作り方

- ：お米は洗い30分以上浸水させる。
- ：炊飯器にお米としょうゆ、酒、みりんを入れ、炊飯器の規定の線まで水を入れる。そこへ昆布、里芋、マイタケを入れ炊飯する。
- ：炊き上がったら、軽く混ぜ、器に盛り付けてネギをのせる。



成分値 (1人分)

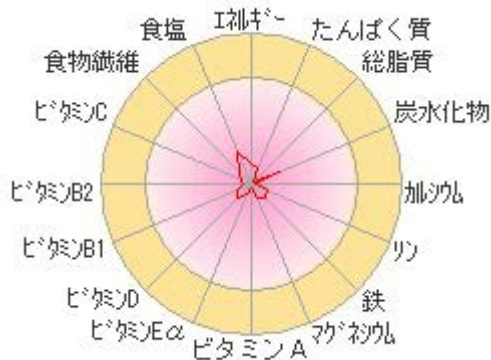
摂取値 単位

1. エネルギー	330 kcal
2. たんぱく質	6.7 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	70.3 g
5. カルシウム	25 mg
6. リン	129 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	33 mg
9. ビタミンA	24 μg
10. ビタミンE	0.6 mg
11. ビタミンD	1.0 μg
12. ビタミンB1	0.13 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	2.9 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 精白米	75 g
2. だし(昆布)	3 g
3cm程度。はさみで細く切る。	
3. 里芋	50 g
皮をむいて、食べやすい大きさに切る。	
4. まいたけ	20 g
手でほぐす。	
5. 減塩しょうゆ	1 小サジ
6. みりん	1 小サジ
7. 日本酒	1 小サジ
8. 青ねぎ・みじん切り	1 本



(黄色い枠内は範囲内です)