



きのこのガーリックライス

栄養士コメント

まいたけには免疫力を高める効果があり、風邪予防、抗がん作用があります。
キノコとにんにくのうま味で味を付けます。

作り方

- : ご飯は少し固めに炊く。
- : フライパンにオリーブ油を入れ、ニンニクを香りが出るまで炒める。
- : まいたけを加え炒め、しょうゆ、黒こしょうで味付けする。(水っぽさがなくなるまで炒める。)
- : 炊きあがったご飯に を混ぜ合わせる。
- : 盛り付け、パセリを散らす。



成分値 (1人分)

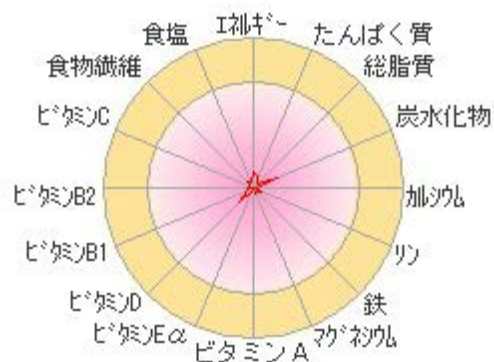
摂取値 単位

1. エネルギー	272 kcal
2. たんぱく質	4.6 g
3. 総脂質	1.6 g
4. 炭水化物	58.1 g
5. カルシウム	6 mg
6. リン	73 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	1.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	1.5 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごはん-----	150	g
2. まいたけ-----	20	g
細かく切る。		
3. オリーブ油-----	1/4	小サジ
4. 黒こしょう-----		少々
5. にんにく・みじん切り-----	1/2	かけ
6. 減塩しょうゆ-----	1/4	小サジ
<トッピング>		
7. パセリ・みじん切り-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)