



# キノコたっぷりご飯

## 栄養士コメント

きのこの風味香る炊き込みご飯です。炊飯器に具材と調味料を入れて炊くだけなので簡単に出来ます。きのこ類は食物繊維が多く、腸を調える作用があります。また、きのこ類は低カロリーで食べ応えがあり、満腹感を得やすいので、カロリーを抑えた食事を心がけたい方にオススメな食材です。



## 作り方

：しめじとまいたけは、石づきを切り落とし、手でほぐす。しいたけは細く切る。人参は皮をむき細切りにする。米は研いでおく。

：炊飯器の釜に、研いだ米と醤油、みりんを入れ、水を1合の目盛りまで入れて混ぜ合わせる。

：きのこ、人参を入れて軽く混ぜ合わせ炊飯する。

：炊き上がったら混ぜ合わせ、お茶碗に盛り付け、小ねぎを散らして完成。

## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	200 kcal
2. たんぱく質	4.4 g
3. 総脂質	0.7 g
4. 炭水化物	44.4 g
5. カルシウム	6 mg
6. リン	86 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	58 µg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.8 µg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.10 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.4 g

## 材料 (3人分)

分量 単位

1. 精白米	150 g
2. しめじ(ぶなしめじ)	1/2パック
3. まいたけ	1/2袋
4. しいたけ(菌床)・生	30g
5. 人参	1/6本
6. だししょうゆ	1大匙
7. みりん	1大匙
8. 万能ねぎ	適宜



(黄色い部分が範囲内です)