



# 洋風キノコの炊き込みご飯

## 栄養士コメント

きのこ類に含まれる食物繊維には腸内環境を整える働きがあります。腸内細菌のバランスが整っていると免疫力にも良い影響があると考えられています。ニンニクはご飯が炊き上がってから加えると風味を生かせ、きのこ類の味と合わさって美味しいです。ニンニクの量はお好みで調節してください。



## 作り方

：しいたけは根元を切り落とし、薄切りにする。しめじは根元を切り落とし、ほぐす。舞茸は食べやすいようにほぐしておく。

：炊飯器の内釜に研いだお米、コンソメ、水を1合の目盛りまで入れて混ぜ、米を平らにならす。で下準備したきのこ類をのせて広げ、通常炊飯する。

：炊き上がったら、ニンニクをお好みの量を加えてよく混ぜ合わせる。

## 成分値 (1人分)

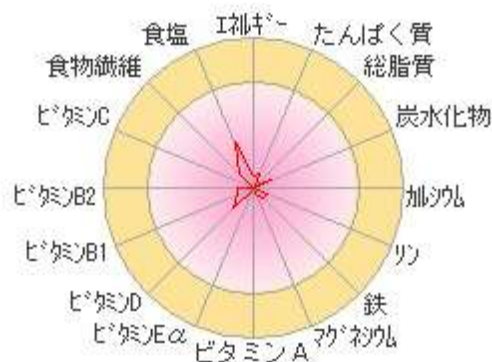
### 摂取値 単位

1. エネルギー	199 kcal
2. たんぱく質	5.5 g
3. 総脂質	0.9 g
4. 炭水化物	44.3 g
5. カルシウム	3 mg
6. リン	116 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	21 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	1.3 μg
12. ビタミンB1	0.15 mg
13. ビタミンB2	0.16 mg
14. ビタミンC	0 mg
15. 食物繊維	3.2 g
16. 食塩	0.7 g

## 材料 (1人分)

### 分量 単位

1. 精白米-----	1/3	合
2. しめじ(ぶなしめじ)-----	1/4	袋
3. まいたけ-----	1/4	袋
4. しいたけ(菌床)・生-----	15	g
5. にんにく・おろし-----		適宜
チューブでもOK 量はお好みで		
6. 固形コンソメ(塩分控えめ)-----	1/2	こ
だいたい小さじ1/2		



(黄色い枠内は範囲内です)