

秋の定番!

炊き込みご飯

きのこが決め手! 減塩炊き込み。



きのこは食物繊維が豊富!!
腸内環境を改善する働きがあります。
きのこは50g以下ならカリウムは安心です。



栄養価 (1人分)

エネルギー	352kcal
たんぱく質	7.8g
塩分	1.1g
カリウム	272mg
リン	128mg

材料

【2人分】

米	180g	しめじ	1/3パック (30g)
水	1カップ (200ml)	まいたけ	1/3パック (30g)
酒	小さじ2 (10ml)	しいたけ	2個 (20g)
★ 昆布	1cm (1g)	木の芽	2枚
さとう	小さじ2 (6g)	紅生姜	2g
減塩しょうゆ	小さじ4 (20ml)		

作り方

- (1) しめじ、まいたけはほぐし、しいたけはスライスし、ゆでこぼす。
- (2) 米をとき、★の調味料と(1)を加え、30分浸水してから炊く。
- (3) 器に盛り、木の芽と紅生姜を飾り完成です。