

きのこごはん



【やさい量】一人あたり 約45g

【材料】4人分

しめじ	60g
エリンギ	60g
まいたけ	60g
油揚げ	1枚(30g)
うるち米	1と1/2カップ
もち米	1/2カップ
だし	200ml
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

【作り方】

- ①米は洗ってざるにあげる。しめじは1本ずつに分ける。
まいたけは、しめじと同じ位の大きさにさく。エリンギは、半分に切って手でさく。
油揚げは縦半分に切り1センチ位の幅に切る。きのこ、油揚げは湯通しし、ざるにあげる。
- ②鍋にだし、調味料を入れて煮立てたら、きのこ、油揚げを入れ3分程煮る。
火を止めて10分程煮含め、ざるにとり煮汁をきっておく(煮汁は残しておく)。
- ③釜の中に米と煮汁を入れ、水を2合の目盛りまで入れて30分~1時間浸水後、炊く。
(煮汁+水=480ml位)。
- ④炊き上がったら具を上のにのせ、少し蒸らした後、軽く混ぜ合わせる。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	325kcal	7.2g	3.1g	31mg	1.4g

ひとくちメモ

- 他のきのこ類(しいたけ等)を入れる場合は、他の具材は少なめにしましょう。
- 煮汁をよくきった方が、ごはんがさっぱりといただけます。