

おすすめレシピ きのこの炊き込みご飯

～カロリーダウンシリーズ～

Vol.4

【材料（4人分）】 1人分のカロリー-496kcal 塩分 1.4g

- ・米 3合
- ・お好みのきのこ（生しいたけ、エリンギ、しめじ、えのきだけ、まいたけなど） 合わせて400g
- ・油揚げ 2枚
- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・和風だしの素 小さじ1と1/2



【作り方】

- ①米はといでざるにあげ、30分ほどおく。
- ②しいたけは石づきを切り、4～6つに切る。えのきだけは根元を切り落とし長さを半分に切る。まいたけ、しめじは小房に分けておく。エリンギは根元を少し切って長さを半分に切り、手で裂く。
- ③油揚げは湯通しし、細切りにする。
- ④炊飯器の内がまに米、和風だしの素、酒、しょうゆ、塩、水を540cc入れてひと混ぜし、きのこ類をのせて普通に炊く。炊き上がったら全体をふっくらと混ぜる。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

きのこは、食物繊維たっぷりの低エネルギー食品です。食物繊維は血中コレステロールを下げたり、血糖値の急激な上昇を抑えたいする働きがあります。

数種類のきのこをたっぷり使うので、豊かな香りとコクが味わえます。