

きのこの炊き込みご飯



エネルギー	521kcal
たんぱく質	12.9 g
脂質	4.1 g
食物繊維	4.2 g
塩分	1.0 g (1人分)

分量 (4人分)

生しいたけ	1パック (100g程度)
しめじ	1パック (100g程度)
まいたけ	1パック (100g程度)
えのきだけ	1パック (100g程度)
油揚げ	1/2枚 (30g程度)
米	3合 (510g)
だし	200ml
酒	大さじ1 (15g)
しょうゆ	大さじ1と1/2 (27g)
みりん	大さじ1 (18g)
水	適量



作り方

- ① 米をといで、ざるにあげておく
- ② 生しいたけは軸を取り薄切り、しめじ、まいたけは小房に分けておく
えのきだけは根元を切り落とし半分に切る 油揚げは短冊切りにする
- ③ 米、具材、調味料を順に入れ、最後に水を目盛まで入れる
- ④ 炊き上がったらサッとほぐして、15分ほど蒸らす