

きのこの炊き込みご飯



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）
えのきたけ	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



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

(1人分)

作り方

- ① 米をといて、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