

秋の味覚！きのこ

きのこの炊き込みごはん（さんま缶入り）

きのこ類の栄養成分は、ビタミン類、ミネラル、食物繊維が豊富です。また、グアニール酸といった特有のうまみ成分を含んでいます。低エネルギーなうえ、便秘解消にも効果があります。



【材 料】（2合分）

食 品	分 量
米	2合
しめじ	50g
しいたけ	50g
まいたけ	50g
さんま缶	100g（固形量）150g（内容量）
しょうが	適宜
みつば	適宜

【栄養価】（1人分）

エネルギー	325kcal
たんぱく質	9.8g
食物繊維	1.7g

【作り方】

1. 米は洗米して、ざるにうちあげておく。
2. しめじ、しいたけ、まいたけは水であらいしめじは石づきをとり、まいたけは適当な大きさにさいておく。
3. しいたけは、軸を切って薄切りする。
4. 炊飯器に水気を切った1、2、3を入れ、さんま缶を煮汁のまま入れ、ざっと混ぜ、水を2合半くらいまで入れ炊飯します。
※お好みでしょうがの千切り、みつばを散らします。