

秋の
味覚♪ヘルシーで食物繊維たっぷり！
贅沢キノコの炊き込みご飯レシピ

●材料（約6人分）

- 米・・・2合
 ★醤油・・・大さじ1・1/2
 ★酒・・・大さじ1・1/2
 ★みりん・・・大さじ1・1/2
 ★塩・・・小さじ1/2
 出汁・・・適量（顆粒だし+水を使用してもOK）
 ゴマ油・・・大さじ1
 キノコ・・・400g
 お好みで薬味（ネギ・海苔・七味など）・・・適量



知っていると
 ちょっぴり
 おトクかも？！

キノコはカロリーがほとんどなくて、食物繊維が豊富！
 カロリーや血糖値を気にする方にもおすすめの食材なんだよ～！



お好みのキノコを使ってみてね！
 今回は椎茸、しめじ、舞茸、エリンギで作っていくよ～♪

●作り方

- ①米は洗って水気を切っておく。
- ②キノコは石突きを取り、食べやすい大きさにほぐす。
- ③フライパンにゴマ油を入れ、中火でキノコを焼く。



動かさず、香ばしい焦げ目をつけるのがコツ！
 大きめのフライパンを使うのがおススメだよ♪

- ④①の米に合わせておいた★を入れ、2合の目盛りまで出汁を足してよく混ぜ合わせる。
- ⑤④に③をのせて、炊飯器で炊く。

●栄養成分（1人前170g当たり）

- エネルギー・・・255kcal
 たんぱく質・・・8.3g
 脂質・・・3.3g
 炭水化物・・・51.2g
 食物繊維・・・2.7g
 塩分・・・1.1g

じゃ～ん！完成！
 キノコの香りが
 たまらない～♪



作ってみてね～♪