

簡単!

クックアガ〜ラ

9月

〜きのこの炊き込みご飯〜

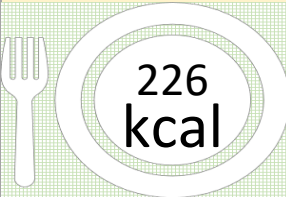
今回は旬のきのこを使った炊き込みご飯をご紹介します。

米・調味料・切った具材を炊飯器に入れるだけで簡単に作れますので、

お好みの具材を入れてアレンジして見て下さい。

オススメ具材はなめこ！炊き上がりのご飯がモチモチの食感に！！

きのこには腸の動きを活発にしてくれる食物繊維が含まれています♪

写真		【材料：2合分】	
		米	2合
		■醤油	小さじ2
		■料理酒	大さじ2
		■塩	小さじ1/3
		■水	2カップ
		なめこ	1/2袋(50g)
		まいたけ	50g
		油揚げ	1/2枚 (30g)
		人参	1/4本 (20g)
		大葉	お好みで
【栄養成分：1人分】			
	タンパク質	5.6g	
	脂質	3.8g	
	炭水化物	40.4g	
	食塩相当量	0.3g	
【作り方】			
①米を洗い■を炊飯器に入れて全体に調味料が行き渡るように混ぜておく。			
②なめこは水洗い、まいたけは石づきを切ってほぐす、油揚げは湯通しして短冊に、人参は千切りにする。			
③②の具材を米の上に乗せて炊飯する。			
④炊きあがったご飯を軽く混ぜて茶碗に盛り、お好みで大葉を乗せて完成。			