

きのこたっぷり炊き込みご飯

クリエイト
栄養士考案！



材料(3人分)

お米	2合	干しひじき	大さじ2
鶏もも肉	90g	白だし	大さじ4
ぶなしめじ	1袋		
えのきたけ	1/2袋		
にんじん	1/3本		

栄養成分(1人分)

エネルギー: 313kcal
たんぱく質: 10.6g
脂質: 5.2g

炭水化物: 56.4g
食物繊維: 4.1g
食塩相当量: 2.0g

作り方

- ①お米は洗い、干しひじきは10～20分ほど水で戻しておく。
- ②鶏もも肉は、1cm角に切り、にんじんは短冊切りにする。
- ③ぶなしめじとえのきたけは、石づきを取ってほぐし、食べやすい大きさに切る。
- ④炊飯釜にお米と白だしを入れたあとに水を2合の線まで入れ、①の水気を切ったひじき、②③の順に入れて炊飯器にセットし、炊飯する。
- ⑤炊き上がったら全体を軽く混ぜ、器に盛って完成！

POINT

白だしだけで味付けOK！
炊く前に米と具材を混ぜてしまうと炊きムラがでるので、炊いた後に混ぜましょう☆

