

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍴 今月の一品 しめじと切干大根の炊き込みごはん

秋はキノコの季節です!しめじは低カロリーですが、カルシウムの吸収を助けるビタミンDをはじめ、ビタミンB1、B2などを含んでいます。

また、歯ごたえのある切干大根をしめじとあわせることで、食卓のボリュームと満足度アップ!便秘や肥満予防にも効果があります。旬の食材でおいしく健康な食卓を心がけましょう。



材料2~3人分

米	1合
切干大根	7g
ぶなしめじ	1/2パック (50g)
鶏もも肉	70g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
雑穀ミックス	14g
水	180cc
カットワカメ	4g

作り方

- ①切干大根を水につけて戻す(15分程度)。
- ②米は洗ってざるに上げ、水を切る。
- ③①の水気を絞って3cm長に切り、しめじは小房に分ける。鶏肉は1cm角に切り、しょうゆ、酒、みりんをからめ下味をつける。
- ④炊飯器に米と雑穀ミックス、水を入れ、表面をならす。切干大根、しめじ、鶏肉をのせて炊く。

- ⑤ワカメは水につけて戻し、水気を絞って細かく刻む。ご飯が炊きあがったら加え、ざっくり混ぜる。

ポイント

切干大根は水につける前に水でよくもみ洗いしましょう。

1人分の栄養価

エネルギー
313kcal

たんぱく質
10.8g

脂質
5.5g

食塩
1.7g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。