



簡単きのこの炊き込みご飯

調理：まちなか東地区保健委員



主食

(←) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」

POINT!

- ・炊き込みご飯の定番具材をたっぷり使用したレシピ！
- ・きのこの種類を変えたり、ごぼうを加えても美味しいです。
- ・おでんを作った時に、残りつゆを活用するのもおすすめ！
(③で残りつゆ 150cc を入れ、線まで水を足して炊く)

■材料（4 人分）

- ・にんじん…1/3 本 (40g)
- ・板こんにゃく（黒）…40g
- ・まいたけ…小 1 パック (60g)
- ・油揚げ…1 枚 (40g)
- ・おでんの素…小さじ 1 と 1/2
- ・米…1.5 合
- ・水…適量

■作り方（約 10 分）※米を浸す時間と炊飯時間を除く

- ①米を洗い、水に 30 分間浸す。
- ②にんじん、板こんにゃくは細切り、まいたけは一口大にさく。
油揚げは縦半分にして、1cm 幅に切る。
- ③炊飯釜に、水切りした米とおでんの素を入れ、水を 1.5 合の線まで入れて軽くまぜる。
- ④釜に②の具を入れ炊飯し、炊き上がったら完成。

【1 食分の栄養価】 エネルギー 229kcal 食塩相当量 0.9g