

2021年生活応援レシピ

1人暮らしや料理が苦手な方必見。簡単料理をご紹介します

🎃 10月 🎃

『きのこの炊き込みご飯』

栄養価（1食当たり）

エネルギー	340kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	1.42g
炭水化物	70g
食塩相当量	1.8g



調理ポイント

秋の食材を使って作りました。

材料を同じくらいの長さにできるだけ揃えて切ることがポイントです。

栄養士課程2年 大越 春華

材料と作り方（1人分）

材 料

米	180
g	
水	216g
生椎茸	50g
えのきだけ	20g
ちりめんじゃこ	10g
みつば	10
g	
白ごま	2
g	
しょうゆ	4
g	

作り方

- ①米を洗う。
- ②椎茸は石づきを除き、縦に薄切りにする。
えのきは根元を切り、長さを4等分に切る。
- ③炊飯器に米と水、しょうゆ、酒、ほんだし、みりんを入れて
から材料を入れて炊く。
- ④炊き上がったらしゃもじで軽く混ぜ、みつばを盛り付ける。