



## きのこの混ぜご飯

### ■材料 (米2合分、約4人分)

- 白米 1合 (150g)
- 押麦 1合 (150g)
- 水 (白米2合分の水分量)
- しいたけ 2~3個 (40g)
- しめじ 1/2袋 (50g)
- えのき 1/3袋 (30g)
- エリンギ 中1本 (40g)
- にんじん 20g
- ＜調味料＞
- しょうゆ 大さじ1/2 (9g)
- 酒 小さじ1弱 (4.5g)
- みりん 小さじ1弱 (4.5g)
- 顆粒だし 小さじ1弱 (2g)
- 水 (100ml)

### ■作り方

1. ご飯を炊く。
2. 具材を切る。きのこはすべて食べやすい大きさにカットする。にんじんは千切りにする。
3. 鍋に材料と調味料を入れて、煮詰める。
4. 炊きあがったご飯と、具材を合わせる。
5. 器に盛りつけて、完成。

#### [1人分の栄養価]

エネルギー 250kcal、たんぱく質 5.5g、食物繊維 6.4g、カルシウム 10mg、鉄分 0.7mg、葉酸 28μg、食塩相当量 0.6g