

〇〇 美味しい“ごはん”で すくすく健康 〇〇

いろいろきのこの炊き込みご飯

～旬のきのこたっぷり。簡単においしい炊き込みご飯をつくってみよう！～

● 材料(4人分)

米 2カップ、生しいたけ 2枚、しめじ 1/3袋、まいたけ 1/3袋、えのき 1/3袋

※お好みのきのこを100g程度

人参(小) 1/3本、油あげ 1枚、昆布 5cm角1枚

調味料(淡口しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ1、みりん 小さじ1、塩 小さじ1/2)

水 2カップ

地産地消



- ①米は炊く30分前に洗ってざるにあげる。
- ②人参、油あげ(油抜きして)は長さ3cmの細切りにする。きのこはそれぞれ石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ③炊飯器に①、②、昆布と調味料、水を入れて炊飯器で炊く。



■栄養価(1人あたり)

エネルギー335Kcal たんぱく質6.5g 脂質2.3g 食物繊維1.9g 食塩相当量1.5g

菜っ葉の減塩お味噌汁

～かつお節と昆布の天然だしと旬の青野菜で薄味でもおいしい！

菜っ葉類は火のとおりが早く忙しい朝の強い見方～

●材料(4人分)

ほうれん草 1/2束、春菊 1/2束、青ねぎ(小口切り) 大さじ4、天かす 大さじ4

だし汁 800ml、味噌 30g、

※お好みで入れるとコクが出ます。

ただし高カロリーのため入れ過ぎ注意！

- ① かつお節と昆布の天然だし汁を取る。
- ② ほうれん草・春菊は、根元を切り落としてきれいに洗い、長さ2cmに切る。
- ③ 鍋に天然だし汁を入れて強火にかけ、煮立ったらほうれん草・春菊を加え味噌を溶き入れる。
- ④ 野菜がしんなりしたら、青ねぎを入れ、器によそい、お好みで天かすを散らす。



■栄養価(1人あたり、※天かす分は含まない)

エネルギー32Kcal たんぱく質2.9g 脂質0.7g 食物繊維2.2mg 食塩相当量1.2g

かつお節と昆布の天然だし汁(1000cc分)の取り方

- ① 昆布10g(9cmカット3枚)を水1200ccの中に入れて20分置く。
- ② 騰寸前に昆布を取り出し、削り節(混合だし)15g(小パック5袋分)を一度に加え、沸騰し始めたら火を止める。
- ③ 削り節が沈んだら(約5分)布巾でこし、1000ccのだしを取る。