

主食

きのこごはん

[1人分] エネルギー：298kcal 塩分：1.4g



材料 [4人分]

- 玄米：2カップ
- だし汁：2と1/2カップ
- なめこ：1/2パック
- しめじ：1/2パック
- しいたけ：2枚
- えのきたけ：1/2パック
- にんじん：60g
- 醤油：大さじ2
- みりん：大さじ1

作り方

1

玄米を洗い、水気をきります。

2

なめこはざるに入れてサッと洗い、水気をきります。他のきのこは石づきを取り、しめじは小房に分け、しいたけは薄切りにし、えのきたけは3つに切ります。にんじんは短く太めの千切りにします。

3

調味料と"2"を合わせます。

4

"1"の玄米にだし汁と"3"を加え、30分おきます。

5

圧力鍋で炊き上げます。

【ワンポイントアドバイス】

鍋の種類やお好みによって、水分量を調節してください。

ごはんの上に、茹でた銀杏や型抜きにんじんを飾るとキレイです。

木の実を加えて炊いたり、他の材料でも作ってみましょう。

きのこは免疫力アップの調整役、グルカンを含んでいます。