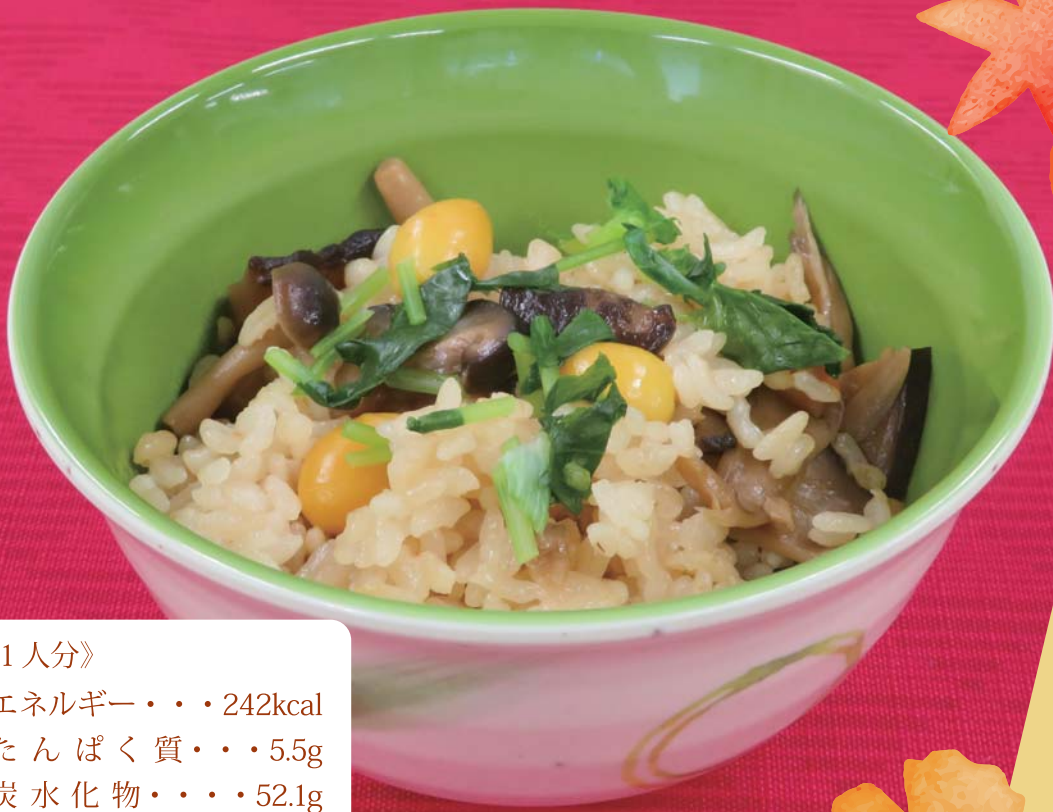


# 栄養科 おすすめ レシピ

## きのこ御飯

暑い夏が終わり、食欲の秋が到来しました。秋には新米、果物、きのこ、秋刀魚など、様々な食材が美味しい旬を迎えます。秋の味覚を楽しみましょう。



### 《1人分》

エネルギー・・・242kcal  
たんぱく質・・・5.5g  
炭水化物・・・52.1g  
食物繊維・・・2.1g  
食塩相当量・・・1.0g

### 作り方

- ① にんじんは皮をむいて薄めのイチヨウ切り、しめじは石づきを取り、ほぐしておきます。干椎茸は水であらかじめ戻して半分にして薄切り、まいたけは石づきがあれば取り除き、食べやすい大きさに裂いておきます。
- ② ①の野菜とぎんなんを調味料Bで汁気が無くなるまで煮詰めます。
- ③ 米は水洗いをし、軽く水を切ります。
- ④ ③の米へ、調味料Aと水を合わせて炊飯器の目盛まで入れ、炊飯します。
- ⑤ 炊きあがったら②の具を混ぜて軽く蒸らします。
- ⑥ みつばは1cm程度の食べやすい長さへ切ります。
- ⑦ 盛り付けの際にお好みでみつばをのせると香り良いきのこ御飯の完成！

### <ポイント>

- ・ さくら飯(味付御飯)を炊いたところに煮詰めた具を混ぜて味御飯を作るのが当院の調理方法です。
- ・ ご家庭では具と材料と一緒に炊き込んでも美味しく召し上がることができます。

### 材料

分量(4人分)

	米	2カップ
A	だし昆布	適宜
	酒	大さじ1/2
	濃口醤油	大さじ1弱
	にんじん	20g
	しめじ	80g(1/4パック)
	干椎茸	2～3個
	まいたけ	1/4パック
	ぎんなん(缶)	10粒程度
B	みりん	大さじ1/2
	濃口醤油	大さじ1弱
	かつおだし(粉)	1.2g
	みつば	適宜

### 調理担当者より 一言

一言

調理師  
伊坪



旬のきのこは沢山ありますので、どのきのこを使われても美味しく出来上がりますが、まいたけが入ると風味が出て、よりいっそう美味しくなります。ぎんなんやみつばで彩りを楽しみましょう。秋の味覚をお楽しみください。