

きのこの炊き込みご飯

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 357kcal たんぱく質 6.7g 脂質 0.8g
炭水化物 84.2g 食塩相当量 0.4g

L 調理時間 / 60分

野菜量 / 60g

材料（1人分）

- 米 80g
- ごぼう 25g
- 人参 25g
- こんにゃく 15g
- ぶなしめじ 10g
- 濃口醤油 2g
- みりん 9g
- 混合だし 110ml

作り方

- ① 米を研ぐ。
- ② ぶなしめじは石突を切って、ほぐす。
- ③ ごぼう、人参、こんにゃくを程度の大きさにきる。
- ④ 炊飯器に米、②、③の食材を入れ、調味料、だしを入れ炊く。

|| 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ★きのこの炊き込みご飯

副菜
② —

主菜 さけのちゃんちゃん焼き

汁物 ほうれん草の味噌汁

副菜
① —

デザート
ドリンク
いちごのヨーグルトスムージー

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻