

# ごぼうときのこの和風ピラフ(主食)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 358kcal 食塩相当量 0.7g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

ゴボウの風味とバターしょうゆのコクで、おいしく食べられる主食です。ゴボウやキノコに含まれる食物繊維は、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きや、便秘を予防する効果が期待できます。食べすぎに注意して、秋の味覚を楽しみましょう。

材料(2人分) 調理時間 10分(炊き込み時間は除く)

米1合、水230cc、ゴボウ1/2本、インゲン10本、シメジ1/4パック、しょうゆ小さじ1、塩ひとつまみ、こしょう少々、バター10g、小ネギ少々(お好み)

## 作り方

- ① 米を洗米しザルにあげ、しばらく置く。
- ② ゴボウは2cmの長さのさがきに、インゲンはすじをとって5mm長さの小口切りにする。シメジは房を分けて食べやすい長さに切る。
- ③ 炊飯器に①②、水、しょうゆ、塩、こしょう、バターを入れて炊く。
- ④ 器に盛りつけ、お好みで小口切りにした小ネギを散らす。