

# キノコの炊き込みご飯



材料（2人分）調理時間 10分(炊飯時間を除く)

米2合、マイタケ50g、シイタケ80g、シイタケ50g、だし2カップ、しょうゆ大さじ2、酒大さじ2、みりん大さじ1、シソや小ネギなど少々

## 1人当たりの栄養価

エネルギー302kcal 食塩相当量 1.3g

野菜の量 50g(1日の野菜摂取量 350g)

◎骨粗しょう症予防：キノコ類には、日光にあるとビタミンDに変化する物質が含まれているため、その働きによりカルシウムの吸収が高まり、骨を丈夫にします。

◎生活習慣病予防：脂質や糖質の代謝にかかわるビタミンB群が含まれるほか、低カロリーでかさがあるため、肥満予防の食材としてもおすすめです。

## 作り方

- ① 米は炊く30分ほど前に洗ってザルにあげる。
- ② マイタケ、エノキダケは小房に分ける。シイタケは食べやすい大きさに切る。
- ③ 炊飯器に①の米を入れ、だし・しょうゆ・酒・みりんを加えてひと混ぜし、②を上に乗せて炊く。
- ④ 炊き上がった後、全体をさっくりと混ぜ合わせ、好みにシソや小ネギを散らす。

※広報しろい2016年10月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課(047-497-3494)