

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、こんにゃくを程度な大きさにきる。
- 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