

かんたん！減塩レシピ

きのこたっぷり混ぜごはん



【材料(4人分)】

ごはん	4 杯分(600g)	A	酒	小さじ2
舞茸	1 袋(150g)		みりん	小さじ2
しめじ	1 袋(100g)		しょうゆ	小さじ2
椎茸	3~4個		かつお節(パック)	1 袋
塩昆布	15g		三つ葉	5~6本
サラダ油	小さじ2			

調理時間 約 15 分
(炊飯時間含まず)

【作り方】

- 1.きのこは軸を落とし、舞茸、しめじはほぐし、椎茸は薄切りにする。三つ葉は食べやすい長さに切る。
- 2.フライパンに油を入れて、きのこ塩昆布を強火で炒め、しんなりしたら A を加え、火加減を中火に切り替える。
- 3.きのこ全体に焼き色がついたら、かつお節を加えて混ぜ合わせる。
- 4.ボウルにご飯を入れて 3 を混ぜ、最後に三つ葉を添えて茶碗に盛り付ける。

きのこ、塩昆布、かつお節を合わせて使うことで旨味が増し、減塩につながります。

【1人分の栄養価】

エネルギー300kcal たんぱく質6.5g 塩分1.2g