



つくってみませんか

秋をたっぷり
味わおう！



まいたけとしょうがの混ぜごはん

《材 料》(4人分)

A	米	200g
	水	240cc
	まいたけ	75g
	ごぼう	35g
	しょうが	15g
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ2
	小ねぎ	12g

(1人分の栄養価 194Kcal)

まいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDの効果を持つエルゴステリンを豊富に含んでいます。

《作り方》

- ① Aは炊飯しておく。
- ② ごぼうはさがき、しょうがは細千切りにする。
- ③ まいたけは一口大にカットする。
- ④ 鍋に酒、しょうゆ、みりんを入れ、②を入れて加熱する。
- ⑤ 煮立ったらまいたけを加え、汁気が少なくなるまで煮詰める。
- ⑥ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑦ 炊き上がったごはん⑤と小ねぎを混ぜる。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)