

夏は、日を浴びすぎたり冷たいものを食べすぎたりしてしまい、秋口に疲れが出て免疫力が低下して体調不良を引き起こしやすくなります。胃腸に優しいさっぱりメニューで一度リセットしておきたいですね。



きのこの炊き込みごはん

2022/8/30

材料	5	人前	調味料
米	2	合	
酒	40	cc	
薄口醤油	40	cc	
顆粒だし	8	g	
きのこ	250	g	
油揚げ	30	g	
葉ネギ	3	本	

栄養成分表



255	Kcal エネルギー
0.4	ミリグラム コレステロール
50.1	グラム 炭水化物
1.9	グラム 食塩相当量

作り方

- ① きのこは石づきをとってほぐす。油揚げは短冊きり。ネギは小口切り。
- ② 洗った米に酒・醤油を入れていつもの水加減に水を足す
- ③ 具材を上に乗せて炊く
- ④ 炊き上がったら軽く混ぜ、盛り付けたら葉ネギを散らす