

きのこの炊き込みご飯

栄養価(1人分)

エネルギー	490 kcal
たんぱく質	11.7 g
脂質	4.7 g
炭水化物	95.9 g
食物繊維	45 g
塩分	2.0 g
カルシウム	2.0 mg



材料(4人分)

米	480g	3カップ
だし汁	720cc	3.6カップ
A	酒	30cc 大さじ2
	しょうゆ	30cc
	塩	3g 小さじ1/2
まいたけ	100g	1パック
油揚げ	40g	
しめじ	50g	
しいたけ	10g	4枚
みつ葉	6g	

作り方

- ① 米は炊く 30 分前にとぎ、ざるに上げて水気を切ってからたっぷりの水につけておく。
- ② まいたけは石づきを切り落とし、手で細かく切り裂く。
- ③ しめじは洗って小房に分ける。
- ④ しいたけは軸を除き、いちよう切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れて煮たてて、まいたけ、しめじ、しいたけを入れる。
- ⑥ 調味料 A を入れて、弱めの中火で約 8 分間煮る。
- ⑦ ボウルに具と煮汁に分ける。煮汁は粗熱を取る。
- ⑧ 米を鍋に入れ、煮汁と水を加えてざっと混ぜて炊く。
- ⑨ 炊き上がりに具を入れて蒸らし、底からザックリと混ぜる。
- ⑩ 器によそい、みつ葉を散らす。

ひとくちメモ

炊き込みご飯のポイントは、調味料を炊く直前に入れること。塩分があるので調味液に米を長時間漬けると、ご飯が硬くなりやすいので注意する。キノコ類はカロリーが少なく、野菜類には少ないビタミンDを多く含んでいる。しめじには、チロシナーゼ阻害物質を含み、シミの素になるメラニン色素の生成を抑える働きがある。しいたけはビタミンDのもとになるエルゴステン(日光や紫外線に当たるとビタミンDに変化する)を豊富に含み、カルシウムの吸収率の向上を助ける働きを持つ。また、深みのある旨味成分であるグルタミン酸がある。

