

準備時間

分

調理時間

60分

分量

4人分



食物繊維 3.5g

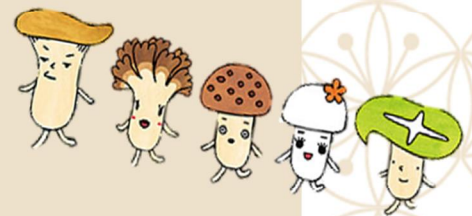
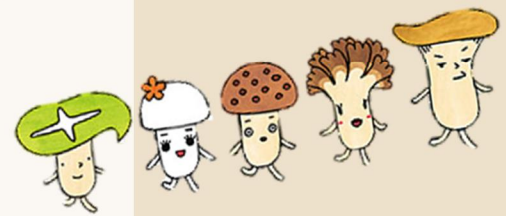
材料

- 米 2合
- しいたけ 2枚
- まいたけ 50g
- しめじ 100g
- ごぼう 60g
- こんにゃく 80g
- にんじん 20g
- 油揚げ 10g
- みつば 少々

作り方

- 1.米を洗ってザルにあげておく。
- 2.まいたけ、しめじはほぐす。しいたけ、こんにゃく、にんじん、油揚げは千切り、ごぼうはさがきしておく。みつばは洗って適当な長さに切っておく。
- 3.炊飯器に米と2のみつば以外の具を入れ、調味料とだし汁を加え、通常の水加減で炊く。
- 4.炊き上がったら、全体を軽く混ぜ、器に盛り、みつばを添える。

- 醤油 大匙2
- みりん 大匙2
- 酒 大匙1
- 塩 小匙1/2
- だし汁 1 1/2カップ



栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



333
カロリー

- 7.5 たんぱく質 グラム
- 2.0 脂肪 グラム
- 68.8 炭水化物 グラム
- 1.9 塩分 グラム