

# たっぷりきのこの炊き込みごはん

## 材料（5人分）

米	2合
水	2カップ
しめじ茸	50g
エリンギ	50g
生しいたけ	50g
和風顆粒だし	大さじ1
あさつき	適宜

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

## 作り方

- ① 米はとぎ、水気をきって分量の水に30分ほど浸水させる。
- ② きのこは、食べやすい大きさにさいておく。
- ③ ①に和風顆粒だしときのかをのせ、普通に炊く。
- ④ 器に盛って、あさつきの小口切りを散らす。

※きのこは好みのものを全体で150g 使用してよい。

エネルギー  
224kcal

たんぱく質  
4.9g

塩分  
0.7g



### 子どもたちの『おてつだいポイント』

きのこをほぐしたりさいたりしたら、あとは炊飯器で炊くだけ。  
好みのきのこがたっぷりとれます。

