

きのこの旨味がたっぷり！

具たくさん きのこの炊き込みご飯



新米が美味しい季節です。つついとお代わりしてしまう「ご飯」を低カロリーのきのこや野菜でボリュームアップして食べ過ぎを防ぎませんか？きのこは噛み応えがあり、よく噛んで食べるため、ゆっくり食べる事にもつながります。また食物繊維も多く含まれていますので、便秘の解消や血糖上昇の抑制効果も期待できます。今回は鶏もも肉のこま切れを使用しましたが、売っていない場合は、鶏もも肉を一口大に切って使っても結構です。

・メイン食材：ごはん、きのこ

・調理時間：1時間

☆ポイント☆

鶏肉をフライパンで炒める時は油を引かず、鶏肉の脂肪分で炒めましょう！

作り方

1. 米をといでおく。
2. しめじ・まいたけは石づきを取り、ほぐす。にんじんやこんにゃくは細切りにする。
3. 鶏肉をフライパンで炒め、次いで2の材料を入れ、だし汁を加えて煮る。
4. 材料に火が通ったら、しょうゆ、みりん、おろししょうがを加えて煮る。
5. 米と4を炊飯器に入れ、水を1合の分量に合うように調節して入れ、炊く。
6. 炊き上がったら茶碗に盛り、刻んだみつばを散らす。

材料（2人分）

・米	1合
・鶏もも肉こま切れ	60g
・しめじ	30g
・まいたけ	40g
・にんじん	20g
・こんにゃく	40g
・おろししょうが	少々
・しょうゆ	大さじ1/2
・みりん	大さじ1/2
・だし汁	3/4カップ
・みつば	少々

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	食塩
336kcal	10.9g	5.0g	59.4g	2.2g	368mg	0.8g

【無断複写・無断転用を禁ず】
京都大学附属病院 疾患栄養治療部