



特選  
管理栄養士がすすめる  
健康レシピ51



平成27年10月8日

1人分の栄養

エネルギー 295kcal  
たんぱく質 6.3g  
脂質 1.8g  
塩分 0.9g

●きのこご飯●



作り方

- ① 具材を切り、油揚げは湯通ししてから切る
- ② 洗った米を炊飯器にいれ、①の具材と調味料・水を加え炊く
- ③ 炊き上がったら三つ葉を加えて出来上がり

材 料

2人分

精白米（1合）	160g
しめじ	16g
まいたけ	16g
しいたけ（薄切り）	16g
油揚げ	6g
人参（せん切り）	8g
濃口しょうゆ	8g
料理酒	6g
本だし（顆粒だし）	1g
みりん	2g
水	180cc
三つ葉	6g

ワンポイントアドバイス

★きのこの中でもしいたけは特に**ビタミンD**が豊富に含まれていて、カルシウムやリンの吸収を促進させる効果があり、丈夫な骨を作るのに欠かせない栄養素です。

また、きのこは**食物繊維**が豊富で、快腸作用、血清コレステロールの低下や血糖値の改善にも効果があるので積極的に摂取しましょう。



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733（代）

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>