

🏠 新たな健康スタイル Vol.4

～ お家で作ろう! ～

新型コロナウイルス感染予防の影響で、自宅で過ごす時間が増え、外出の機会が減った今こそ、毎日の食事に気を付けて健康に過ごすチャンスです！食欲の秋！きのこなどの旬の食材で炊き込みご飯はいかがでしょう。

簡単☆シメジと昆布の旨みを利用した 調味料が不要 の炊き込みご飯



✓ エネルギー
255 kcal
✓ 食塩相当量
0.2g

◆【材料 2合分】

精白米……270g
押し麦……30g
★米1カップ=150g

シメジ……100g(1袋)
昆布……10cm長さ(2枚)
水……2合目目盛



♪材料は と だけ♪

◆【作りかた】

1. シメジは石づきを取り、小房に分けます。
2. 精白米、分量の押し麦、1のしめじ、表面を拭いた昆布を加え、2合の目盛まで水を入れて、炊飯ボタンを押して炊きます。
3. 炊き上がったら昆布を取り出し、千切りにして混ぜ込みます。 → 切り昆布でも代用OK!
4. 器に盛り、出来上がりです。



『一口メモ』

炊き込みご飯は醤油など調味料で味付けする場合がありますが今回はシメジと昆布の旨みのおかげで調味料の使用がなく減塩に気を付けている方にはオススメのメニューです♪

炊き込みご飯の組み合わせとして豚汁をプラスするだけでも、しっかりとした献立になります。

調味料使用の場合: 炊き込みご飯+豚汁=塩分3.0g前後

調味料不使用の場合: 炊き込みご飯+豚汁=塩分1.7g前後