

新米と雪国まいたけの炊き込みごはん

食べ過ぎが気になる方はローカロリーなきのこやこんにやくなどを入れて
ご飯の量が減るようにすればカロリーオーバーにもなりません。



材料(3人分)

雪国まいたけ ……1パック
ごぼう …… 30g
にんじん …… 50g
鶏肉 …… 50g
三つ葉 …… 適量
米 …… 2合
醤油 …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
塩 …… 少々
水 …… 適量

調理時間

約40分

約426kcal
(1人分)



作り方

- ① 雪国まいたけは食べやすい大きさにさく。
- ② ごぼうはささがきにして酢水にさらす。にんじんと鶏肉は小さめに切る。
- ③ 炊飯器に米と醤油、酒、塩、分量までの水を入れて炊飯する。
- ④ 炊き上がったら器に盛り、三つ葉を散らしてできあがり。

