

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ゃ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。

🍲 1人分/約426kcal

🕒 調理時間/約40分

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

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。