



## 材 料 (4人分)

米	カップ3	
生しいたけ	2枚	2cmに切る
しめじ	60g	2cmに切る
えのきたけ	60g	2cmに切る
鶏むね肉	80g	5mmの角切り
にんじん	1/2本	2cmに切る
しょうゆ	小さじ4	
酒	小さじ1	
水	カップ3・1/2	
さやいんげん	4本	塩ゆでにし、斜め切り
刻みのり	少々	
塩	適宜	



## きのこごはん



調理時間

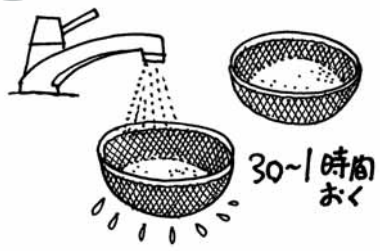
**30分**

旬の食材を使って季節を食卓にとりいれましょう。

食物せんいが  
たくさんとれます。



## 作り方



①お米はたっぷりの水を加えてすばやく洗い、にごった水を捨てる。さらに3~4回洗ってザルに上げて30分~1時間おく。



②洗ったお米に分量の水、材料、調味料を加えて炊飯器で炊く。



③炊き上がったごはんを器に盛り、さやいんげんと刻みねぎを飾りつける。

## 料理メモ

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム	鉄
459kcal	12.5g	3.5g	91.3g	0.9g	17mg	1.4mg

## ワンポイントアドバイス

材料を変えれば若い者から年寄りまでどなたにでも好まれます。