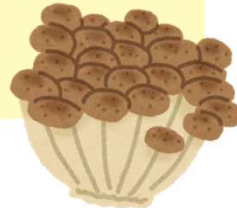


# 食物繊維たっぷりレシピ

## きのこたっぷり炊き込みごはん

管理栄養士のレシピ No.104



食物繊維は便通を整え、便秘を防ぐうえで欠かせない栄養素です。

また肥満や脂質異常症、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。今回は、食物繊維を豊富に含むきのこやごぼうを取り入れました。

主食にアレンジを加えたい日にどうぞお試しください。



1人分 エネルギー282kcal 食物繊維5g 塩分2.4g  
調理時間1時間20分(炊飯 1時間)

### 材料 2人分

白米	1合	★うすくちしょうゆ	10ml
鶏もも肉	60g	★こいくちしょうゆ	10ml
しめじ	50g	★酒	20ml
ごぼう	30g	水	適量
にんじん	30g	昆布	5g
大根	30g		
		◇細ネギ	適量
		◇白いりごま	適量

### 作り方

- ①鶏肉を細かく切る。
- ②ごぼうは皮をこそげ、さがきにしてさっと水につけ、水気をきる。
- ③にんじん、大根は皮をむき1cm角に切る。しめじは石づきを切りほぐす。
- ④米はといで30分浸水し、ざるにあげ水気をきる。
- ⑤炊飯釜に米と★をいれ水は1合の目盛りまで入れる。
- ⑥①②③と昆布を加え炊く。
- ⑦炊き上がった茶碗に盛り、◇を散らして完成。