

簡単!美味しい!ヘルシー! 生姜も入った 「きのこたっぷり 炊き込みごはん」

【材料4人分】

米	2合	生姜	8g
なめこ (小さめ)	100g	ツナ缶 (小)	1缶
舞茸	50g	みつば	少々
椎茸	50g	めんつゆ (3倍濃縮)	大さじ4
人参	20g		

1人分 栄養量

• エネルギー	288kcal	• 脂 質	0.9g
• たんぱく質	6.4g	• 塩 分	1.1g



★ここがポイント
軟らかめに仕上がる傾向があるので、水の量はお好みで微調整してください。

水を切っておいた米を炊飯釜に入れ、めんつゆを加えます。さらに2合炊きの目盛りまで水を入れ、ひと混ぜします。



4

★ここがポイント
具材をのせたあとは絶対にかき混ぜないでください。

4に混ぜておいた3の具材を静かにのせ、そのままの状態です。通常どおり炊飯してください。



5

炊き上がったら全体をよく混ぜ合わせて完成です。お好みでみつばを散らしお召し上がりください。



6

米は洗って30分くらい吸水させたあと、ザルにあげ水を切っておきます。



1

なめこはさつと水洗いします。舞茸と椎茸は、なめこと同じくらいの大きさに切ります。人参は小さめの短冊切り、生姜は皮を剥いて千切りにします。



2

ボウルに2を入れます。そこにツナ缶を汁ごと入れ、よく混ぜ合わせます。



3