

# きのこの炊き込みご飯



## 材料(1人分)

- ご飯 150g
- しめじ 10g
- 舞茸 10g
- 市販の炊き込みご飯の素 1/6袋
- 三つ葉 少々

## 栄養価(1人分)

エネルギー	270kcal
蛋白質	4.8g
脂質	0.5g
塩分	1.5g
野菜使用量	23g

## 作り方

- ①松茸ご飯は市販製品の作り方(2合分)に対して、しめじ・舞茸それぞれを50gずつ加えて炊き上げる。
- ②三つ葉の茎は3cm幅に切り、葉の部分は手で適当な大きさに摘み取る。
- ③炊き上がったご飯に三つ葉を添える。

石井食品株式会社(ちば食育サポート企業)