



## きのこごはん

### 健康長寿 Point



きのこの味が引き立つ、シンプルなご飯。きのこの旨味成分であるグアニル酸は昆布のグルタミン酸・かつお節のイノシン酸と並ぶ三大旨味成分のひとつです。

### 材料 (6人分)

米 …………… 2合    しょうゆ …… 大さじ1  
 お好みのきのこ …… 100g  
 人参 …………… 60g  
 油揚げ …………… 1枚

1人分の成分    ◎エネルギー 206kcal ◎野菜 10g  
 ◎きのこ 17g ◎塩分 0.4g

### 作り方

1. きのこは食べやすい大きさに切り、人参、油揚げはせん切りにする。
2. 米は普通の水加減にし炊く。
3. 1をしょうゆで煮て、炊き上がったご飯に混ぜる。