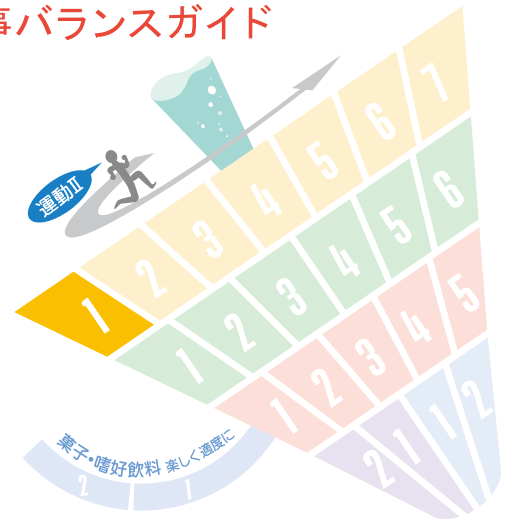


4 しいたけご飯

主食



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺)
副菜 (野菜きのこ、海藻類)
主菜 (肉・魚・卵、大豆料理)
牛乳・乳製品
果物
ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら2個程度

【材料】4人分

しいたけ	40g
油揚げ	40g
人参	40g
米	260g
酒	4g
淡口しょう油	12g
塩	0.8g
だし汁、出し昆布	適量

【作り方】

- ① 米はあらかじめ洗ってざるに上げておく。
- ② 生しいたけ、油揚げ、人参は、同じ大きさに干切りする。
- ③ 炊飯がまに、分量の材料をすべて入れて炊く。

《一人分栄養量》 エネルギー 278Kcal たんぱく質 6.4g 脂肪 3.9g 塩分 0.5g