

# まいたけごはん



## ひとくちメモ

まいたけは、能美市寺井町で作られている地場産物です。歯ごたえと風味を楽しむことができます。また、きのこに多く含まれる成分として有名な「βグルカン」の含有量は、まいたけがトップクラスで免疫機能のサポートをしてくれます。免疫力が上がることでウイルスや細菌に対する抵抗力が高くなります。



## 1人分の栄養価

エネルギー	372	kcal
たんぱく質	12.3	g
脂質	6.0	g
カルシウム	51	mg
塩分	0.9	g

## 【材料】 4人分

- ・米……………2合
- ・鶏もも肉（こま切れ）…80g
- ・まいたけ……………1/2株
- ・ごぼう……………10cm
- ・にんじん……………1/5本
- ・うすあげ……………1/2枚
- ・かつおだし……………1カップ
- ・淡口しょうゆ……………大さじ1
- ・料理酒……………小さじ2
- ・みりん……………小さじ2
- ・塩……………少々

## 【作り方】

- ①米をといで水気をきり、Aの調味料を入れて、白米を炊く時と同じ水加減まで水を加える。
- ②ごぼうはさがき、にんじんは千切り、まいたけは小房にわける。
- ③油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、1cm幅の短冊切りにする。
- ④炊飯釜に全ての材料を入れる。
- ⑤炊飯ジャーを、「炊き込み」にセットして炊く。
- ⑥炊き上がったたら、軽く混ぜて出来上がり。

☆まいたけは、手で簡単にさくことができるので、お子様と一緒に作ってみたいですね。



