

食のみかわ おしながき

～食改さんの料理紹介 No.41～

食生活改善推進員(通称：食改さん)による料理のレシピ紹介のコーナーです。今回のレシピは「みかわ秋まつり」で作ったメニューです。

まいたけご飯

【材料(5人分)】

精白米…………… 2合 もち米 …………… 1/2合
だし汁…………… 600ml まいたけ …………… 1パック
人参…………… 80g 油揚げ …………… 2枚
A 〔醤油・みりん…各大さじ1、酒…大さじ2〕

【作り方】

- ①精白米ともち米を洗って、30分以上水に浸しておく。
 - ②人参は千切り。油揚げはペーパーで余分な油を取り、半分に切って細切り。まいたけは洗わずに食べやすい大きさに裂く。
 - ③炊飯器に水をきった①を入れてAの調味料を加え、だし汁を2.5合目盛りまで入れる(足りない時は水を足す)。
 - ④材料を米の上にまんべんなくのせて炊く。
- ※数種類のきのこやごぼうを入れるとうま味が増します。



【1人分栄養量】

エネルギー／343kcal 食塩相当量／0.5g

小松菜ともって菊のごま酢和え

【材料(5人分)】

小松菜…………… 1袋 もやし …………… 1袋
もって菊…………… 100g 炒りごま …………… 適量
A 〔醤油・酢…各大さじ1、砂糖…小さじ1、
すりごま…大さじ4〕

【作り方】

- ①沸騰したお湯に適量の酢を入れ、もって菊を入れ茹でる。(酢を入れることにより、色鮮やかに茹で上がる。)
- ②もやしは冷水から入れ、沸騰したら冷水に取り、ザルに上げる。
- ③もやしを茹でたお湯で小松菜を茹でる。冷水に取り、3～4cmに切り、水気を切る。
- ④①～③をAの調味料で和える。
- ⑤④を器に盛り、炒りごまを上にならす。



【1人分栄養量】

エネルギー／56kcal 食塩相当量／0.5g