

# きのこの炊き込みご飯

先取り!  
**秋の味覚**



エネルギー(1人分) **479kcal**  
塩分(1人分) **2.2g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

※写真はイメージです。

## ワンポイントアドバイス

きのこ類などの具材を調味料に漬けてから炊くと、より味がしみこんでおいしくなります。

## 材料(4人分)

- 米……………3カップ
- 水……………3カップ(600ml)
- 和風だしの素(顆粒)……………小さじ2
- みつば……………4本

- A
- ぶなしめじ(石づきを落とし手でさく)……………1パック(100g)
  - えのき(石づきを落とし2等分に切る)……………1パック(100g)
  - エリンギ(長さ4cmの短冊切り)……………1パック(100g)
  - 生しいたけ(石づきを落とし薄切り)……………3枚
  - にんじん(長さ4cmの千切り)……………50g
  - 油揚げ(縦半分に切り千切り)……………1枚

- B
- トップバリュセレクト 超特選丸大豆しょうゆ**……………大さじ1・1/2
  - トップバリュ 本みりん**……………大さじ1・1/2
  - 塩……………小さじ1/2

## 作り方

- ① 米をといで水(分量外)に約30分浸しておいてから、ザルに上げる。
- ② Aの具材をBの合わせ調味料に約10分漬ける。
- ③ 炊飯器に①の米・水・②の具材・和風だしの素をすべて入れて炊く。
- ④ 器に盛りつけ、みつばをのせる。

先取り!  
秋の味覚



ワンポイントアドバイス

味噌を後から加えることで  
より風味豊かにおいしく  
仕上がります。

エネルギー(1人分)

252kcal

塩分(1人分)

1.7g

食事バランスガイドによる分類

主食

副菜

主菜

牛乳・乳製品

果物

※写真は4人前のイメージです。

## 材料(4人分)

- 大根(厚さ2.5cmに切る) .....1/2本
- 若どりもも肉(一口大に切る) .....250g
- にんじん(一口大に切る) .....1/2本
- 味噌 .....大さじ2
- 薬味ねぎ(小口切り) .....2本

- 水 .....3カップ(600ml)
- 和風だしの素(顆粒) .....小さじ2
- A●酒 .....1/2カップ(100ml)
- トッピング 本みりん .....大さじ2
- トッピング あらびきコショウ .....小さじ1/3

## 作り方

- ① 鍋に大根・肉・にんじん・Aの合わせ調味料を入れて強火にかける。沸騰したら落とし弱火にし、約20分煮る。
- ② ①に味噌を加え、約5分煮て火を止める。
- ③ 器に盛りつけ、薬味ねぎを散らす。

先取り!  
**秋の味覚**



## ワンポイントアドバイス

梨の代わりにぶどうやももなど、  
季節のフルーツを使うのも  
おすすめです。

エネルギー(1人分)

**71** kcal

塩分(1人分)

**0.3**g

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 梨……………1個
- 水……………2カップ(400ml)＋適量
- 砂糖……………50g
- レモン汁……………小さじ2
- 塩……………小さじ1/5
- トッピング 粉寒天……………4g
- ミント……………適量

## 作り方

- ① 梨は皮をむき半分に切って芯を取り、400mlの水・砂糖・レモン汁・塩と一緒に鍋に入れ、約8分煮る。
- ② ①の鍋から梨を取り出し、人肌に冷めたら厚さ約5mmの半月切りにする。
- ③ ①の鍋に残った汁に、ふたたび400mlになるように水を足す。
- ④ ③の鍋に粉寒天を混ぜながら入れて約1分煮て、すべて溶けたら火を止め、あら熱を取る。
- ⑤ ②の梨を型に並べ、④の汁を流し込み、寒天が固まるまで冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ⑥ ⑤のゼリーを4等分にカットして器に盛り、ミントを飾る。