

きのこことツナの混ぜご飯 4人分



お米は洗って
寿司飯の水かげんで
炊く。(人参もいっしょに)

- 米 2合
- 干しいたけ 6g
- しめじ 60g
- マッシュルーム 45g
- きくらげ 6g
- 人参 30g
- シーチキン 60g
- しょうゆ 大匙 1/2
- 酒 小匙 1
- みりん 小匙 1/2
- しいたけの
もどし汁 100cc

① 鍋に材料を
全部入れて
しばらく炊く。



② ご飯と
具材を
煮汁ごと
混ぜる。



煮汁は
かげんしながら
入れてね。

きのこには...



- 食物
せんい
- ビタミン
ミネラル
- 低カリ-



しめじも
あるよ~

マッシュルーム
みつけた♪

きくらげ
♪ゴリゴリ♪
おいしい
な~



家族みんなの
生活習慣病
予防に効果
大です!

いつも何かはまっているか当てるこしなから食べています! 4