



きのこのうま味の相乗効果・主食のごはんでβ-グルカン摂取

## きのこ土鍋ごはん

材料 お茶碗3杯(1.5合)分[797kcal、塩分 2.9g]

米	1.5合
きのこ(えのき、しめじ、エリンギ、舞茸)	60g
三つ葉	1~2本
ミセルグルカン®	1袋
水	160cc
A { しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	少々

### 作り方

- ① 米は炊く30分前に洗い、ザルにあけておく。
- ② きのこはすべて石づきを取り、バラしておく。
- ③ 土鍋に①、②、水、A、ミセルグルカン®を入れフタをして炊く。はじめ強火、沸騰したら中火弱で12分ぐらい炊き、10分蒸らす。
- ④ 三つ葉を2cmの長さに切り、仕上げに散らす。