



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。