

里芋のみそ炊き込みご飯

<材 料> 2人分

米	1合(150g)		
里芋	中2個(100g)		
しめじ	1/4 パック(20g)		
人参	1/6 本(20g)	塩	小さじ 1/6(0.8g)
油揚げ	1/2 枚(15g)	味噌	小さじ1(6g)
万能ねぎ	1本(10g)	酒	小さじ1(5g)

<作り方>

- ① 米はといで、浸水しておく。
- ② 里芋は皮をむいて、1cm厚さのいちょう切り、しめじは石づきを取り、半分の長さに切ってほぐす。人参は短めのせん切りにする。
- ③ 油揚げは油抜きをして、短めのせん切りにする。
- ④ ①の米に調味料を入れてよく混ぜ、②③を入れて炊く。
- ⑤ 茶碗に盛り付け、細かく切った万能ねぎを散らす。

<栄養量> 1人分

熱 量	344kcal
たんぱく質	7.9g
脂 質	3.6g
炭水化物	67.3g
糖 質	64.8g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	0.8g