

# しめじご飯

## <材 料> 2人分

米	1 合(150g)
人参	40g
ごぼう	40g
しめじ	1/3 パック(30g)
塩	小さじ 1/6 (0.9g)
しょうゆ	小さじ 1/2 (3g)

## <作り方>

- ① 米はといで、浸水しておく。
- ② 人参は拍子木切り、ごぼうは斜め切り、しめじは石突を落としてさいておきます。
- ③ ①の米に②と調味料を入れて炊く。

## <栄養量> 1人分

熱 量	292kcal
たんぱく質	5.6g
脂 質	0.8g
炭水化物	63.9g
糖 質	61.3g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.7g