

●料理制作・レシピ調整・
スタイリング
縣 博子
(フードコーディネーター)
●撮影：村上 順一
●レシピ・カロリー計算
聖隷健康診断センター
三ツ矢 有里

キノコの味噌炊き込みごはんと 切干大根の常備菜

実りの秋、新米の季節、肌寒くなり「炊き込みご飯」が食べたい時期です。今回は具沢山の炊き込みご飯をメインに、カーボラストになるよう簡単な副菜を添えたメニューを紹介します。副菜は、火を使わず手軽に作るができます。常備菜として、たっぷり作り、朝食に利用することもおすすめです。

材料(4人分)

- 米……………2合 (300g)
もち麦を混ぜてもよいです。
プチプチ食感と食物繊維がUP!
- 舞茸……………1パック (100g)
- しめじ……………1パック (100g)
- エリンギ……………1パック (100g)
- 糸こんにゃく……………1/2袋 (100g)
- 油揚げ……………2枚 (60g)
- 人参……………小1/2本 (50g)
- 鶏もも肉……………1枚 (250g)

キノコの味噌炊き込みごはん

- 醤油……………大さじ1 (15g)
- みりん……………大さじ1 (18g)
- 酒……………大さじ2 (30g)
- 味噌……………大さじ2 (36g)
- すりこま……………お好みで
- 葉ねぎ……………お好みで

作り方

- 舞茸・しめじは石づきを取り小房に分けておき、エリンギは親指大の乱切りにする。
- 糸こんにゃくはざくざくと切り、油揚げは2cm角に切る。人参は千切りにする。
- 鶏もも肉は余分な脂(黄色脂の部分)を取り、一口大に切る。
- ①と炊飯用の水をすべて合わせて300cc(50cc減らしても可)にし、その中に味噌を溶き入れる。
- 炊飯器に米・鶏肉・糸こんにゃく・油揚げ・人参・きのこのせ④の合わせ水を入れる。(全体をかき混ぜないこと)
- ⑤を炊飯し、炊きあがったら混ぜ合わせ器に盛り、すりこま・小口切りにした葉ねぎをお好みで散らす。

栄養価(1人分)

- エネルギー……………480kcal
- たんぱく質……………20.9g
- 脂質……………13.8g
- 炭水化物……………69.2g
- 食塩相当量……………1.2g
- 食物繊維……………4.1g



切干大根の常備菜

材料(4人分)

- 切干大根……………40g
- カイワレ大根……………1パック
- シソの葉……………10枚
- なめ茸……………80g
- 七味唐辛子……………お好みで

栄養価(1人分)

- エネルギー……………45kcal
- たんぱく質……………1.9g
- 脂質……………0.2g
- 炭水化物……………10.7g
- 食塩相当量……………0.9g
- 食物繊維……………3.2g

作り方

- 切干大根はもみ洗いし、水をかえて10分浸けで戻した後、しっかり水分をしぼり食べやすい大きさに切る。
- カイワレ大根は根本を切り落とし半分の長さになり、シソの葉は千切りにしておく。
- ①、②をなめ茸で和える。
- 好みで七味唐辛子を和える。

カイワレ大根・シソの葉のほか、旬のほうれん草などでもOK。

KEY食材：切干大根

切り干し大根は、食物繊維が豊富に含まれています。大根を乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮しています。

