



# きのこの混ぜご飯

## 材料 (2人分)

ご飯……………2膳分(300g)  
 ※まいたけ……………30g  
 ※生しいたけ……………30g  
 えのきたけ……………30g  
 しめじ……………30g  
 サラダ油……………大さじ1/2  
 昆布つゆ(3倍濃縮)…大さじ1

※高根沢町の農産物



## 作り方

- ① えのきたけは石づきをとり、半分に切る。生しいたけは薄切りにする。しめじとまいたけは適当な大きさにほぐしておく。
- ② フライパンに油を熱し、きのこを炒めて、昆布つゆで味付けをする。
- ③ ②とご飯を混ぜ合わせる。

## 【栄養価(1人分)】

エネルギー299kcal たんぱく質5.7g 脂質3.7g 食塩相当量0.9g

食改さんがおすすすめ!

# オリジナルレシピの



数種類のきのこを組み合わせることで、それぞれのきのこのうま味成分によっておいしさが格段にUPします。



## 食改さん(ヘルスマイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

