

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2017.10
第44回
担当:佐藤

第44回のテーマ「具材を入れて炊くだけの簡単レシピ」

最近涼しく過ごしやすい季節になってきましたね。食欲の秋...美味しいものがたくさんある秋ですね！そこで今回はたくさん食べても低カロリーなきのこと、疲労回復を助けてくれるビタミンB1が豊富な豚肉を使った簡単レシピをご紹介します。

きのこ豚バラ肉の炊き込みご飯

柚子胡椒風味



材料 (2合分)

白米 2合
豚バラ肉 150g
えのき 1袋
しめじ 1/2袋
にんじん 1/2本
ねぎ 適量
水 適量

エリンギやまいたけ
その他のきのこでも可

A 料理酒…大さじ2
醤油…大さじ2
みりん…大さじ1
柚子胡椒…小さじ2

栄養成分 (1人分)

エネルギー：380kcal
たんぱく質：10.1g
脂質：11.3g
炭水化物：62.4g
塩分量：1.4g

作り方【下準備】米は洗っておく。

- ① 豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。
- ② えのきは根元を切り落として半分に切り、しめじも同様に根元を切り落として小房に分ける。
- ③ にんじんは3~4cmの長さの細切り、ねぎは小口切りにする。
- ④ 炊飯器に米、豚バラ肉、えのき、しめじ、にんじんを広げながら入れる。
- ⑤ ④に調味料Aを加え、水を2合炊きの目盛まで加えて混ぜ、炊飯する。
(普通炊き・炊き込みどちらでも可)
- ⑥ 炊きあがったら全体を混ぜ、器に盛ってねぎを散らして完成♪

調理時間
約1時間

管理栄養士からのありがた〜い？ヒトコト★

えのき、しめじ等のきのこ類は100g(約1パック)あたり20kcal前後でとても低カロリーです。そのうえ**食物繊維**やカルシウムの吸収を促進する**ビタミンD**が豊富に含まれているので、摂取カロリーが気になる方、便秘がちな方、カルシウム不足が気になる方にはオススメの食材です♪

