



## 栄養価 (1食分)

エネルギー 280 kcal

たんぱく質 5.6 g

塩分 0.3 g

## 材料 (2合分)

- ・白米 1.5合
- ・もち米 0.5合
- ・しめじ 80g
- ・にんじん 20g
- ・うすあげ 1/2枚
- ・こんにゃく 80g
- ・めんつゆ 40ml
- ・ごま油 小さじ1

## 作り方

- ① しめじはほぐし、にんじん・うすあげ・こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
- ② 炊飯器に洗米した白米、もち米、めんつゆを入れ、メモリまで水を加え①を入れる。
- ③ ごま油を加え、炊く。

## コツ・ポイント

- ・めんつゆを利用し、調味料を使わなくても作ることができます。ごま油を加えることで中華風おこわのように仕上がります。