

## 【かんぴょうの炊き込みご飯】

### ●材料（4人分）

精白米・・・2合(300g)  
かんぴょう・・・30g  
にんじん・・・30g  
ぶなしめじ・・・1/2株(50g)

### 【調味料】

和風だし・・・小さじ1  
酒・・・大さじ1と1/2  
しょうゆ・・・大さじ1と1/2  
食塩・・・ひとつまみ(1g)

※ひとつまみとは、親指・人差し指・中指でつまんだ量のことです



### ●作り方

- ①米は洗って30分くらい水につけ、ざるにあげておく。
- ②にんじんを千切りにし、しめじは石づきを切ってほぐしておく。
- ③水で戻したかんぴょうを1cm幅に切ってゆでる。水にさらしてアクを抜き、水気をよく絞っておく。
- ④炊飯釜に米と【調味料】を入れ、水は炊飯器の目安より少し控えめに加える。
- ⑤②・③も炊飯釜に入れ、さっと混ぜてから炊飯する。

【料理について】結城の特産品、食物繊維がたっぷりとれるかんぴょうを炊き込みご飯にしました。同量のごはんと比べると約6倍の食物繊維がとれますよ。（ごはん150gでとれる食物繊維は約0.5g）

（栄養価 茶碗1杯 約150g）

エネルギー160kcal たんぱく質3.3g

脂質0.3g 塩分1.3g 食物繊維3.1g