

簡単！きのこの混ぜご飯

| 食材名 | 重量(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|---------------|-------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| ルネリッソ160 | 1袋 | 160 | 0 | 3 | 14 | 0 |
| 混ぜご飯の素（牛肉ごぼう） | 1袋 | 81 | 2.5 | 56 | 25 | 0.9 |
| ぶなしめじ | 10 | 2 | 0.3 | 38 | 10 | 0 |
| にんじん | 10 | 4 | 0.1 | 27 | 3 | 0 |
| 長ネギ | 10 | 3 | 0.1 | 20 | 3 | 0 |
| サラダ油 | 5 | 46 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 酒 | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | | 301 | 3 | 144 | 55 | 0.9 |

【作り方】

フライパンに油をひき、人参としめじを炒める

混ぜご飯の素、長ネギ、酒を加えて水分を飛ばす

温めたルネリッソを加えて混ぜ合わせる（ルネリッソの温め時間目安：袋の端を少し切り、電子レンジ500Wで2分）



◆「混ぜごはんのもと」には、牛肉、えのき、ごぼうが入っているので、簡単に具沢山の混ぜご飯が作れます

牛肉には動物性たんぱく質や鉄分、抗AGEsが含まれています

「オトクッキング倶楽部20240401」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16