

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