

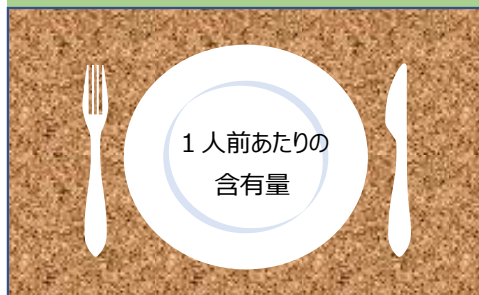


きのこごはんと鮭のおにぎり

2023/11/6

材料	9	人前	調味料		
米	3	合	酒	大さじ	2
舞茸	1	パック	みりん	大さじ	1
しめじ	1	パック	しょうゆ	大さじ	1
青ねぎ	0	少々	だしの素	小さじ	1
ごはん	900	g	塩	小さじ	0.5
塩鮭	2	枚			
のり	3	枚			

栄養成分表

1人前あたりの
含有量

406

Kcal
エネルギー

14.4

ミリグラム
コレステロール

78.4

グラム
炭水化物

1.3

グラム
食塩相当量

作り方

- ① 米はといておく
- ② 米と調味料を炊飯器に入れて水を3合のところまで入れる
- ③ きのをのせて炊飯する
- ④ 塩鮭はグリルで焼き骨と皮をとりのぞいておく
- ⑤ ごはんに鮭を入れておにぎりにする
- ⑥ きのごはんもおにぎりにする