



秋の味覚たっぷり！

さつまいもときのこの炊き込みご飯

【材料】 4人前

※写真は1人分

米	2合(300g)
さつまいも	1本(150g)
しめじ	50g
まいたけ	50g
エリンギ	1本(40g)
しいたけ	小6個(95g)
にんじん	1.5cm(15g)
鶏モモ肉(皮付き)	180g

A	塩	小さじ1/2(3g)
	薄口しょうゆ	大さじ2(36g)
	酒	大さじ1(15g)
	顆粒和風だし	小さじ1(4g) *有塩
	みりん	大さじ3(54g)
	黒ごま	小さじ2(4g)

このレシピのポイント

秋が旬のさつまいもやキノコをたっぷり使ったレシピで、秋の味覚を存分に味わうことができます。

さつまいもにはカリウムが、本しめじにはビタミンB₂が多く含まれています。

また、ご飯を炊いている間の香りもお楽しみいただけるように考えました！

🕒 調理時間 15分 食塩相当量 2.8g カロリー 370kcal

※炊飯時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	12.1g	食物繊維	5.9g
脂質	7.0g	カリウム	744mg
炭水化物	59.3g	ビタミンB ₁	0.22mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ① 鶏モモ肉は2cm角のこま切りに、さつまいもは2cm角の角切り、にんじんは幅2mm・縦1.5cmの短冊切り、エリンギとしいたけは石づきを取って2mmの薄切りにし、まいたけとしめじは石づきを取って手でほぐす。
- ② 炊飯器に洗った米と2合分の水を入れ、Aをすべて入れてかき混ぜる。
- ③②に、鶏もも肉、しめじ、まいたけ、エリンギ、にんじん、さつまいもの順で食材を入れ、炊き込みご飯モードで炊飯を開始する。(なければ通常の炊飯モードでも可)
- ④ 炊飯が終わった後、ふんわりとかき混ぜてから茶碗に盛り、黒ゴマを振りかけたら完成。

ふう作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科