

ツナと舞茸の炊き込みご飯

材料(4人分)

米		2 合
ツナ缶		小 1 缶
舞茸		1/2 パック
めんつゆ(3 倍濃縮)		大さじ 2

作り方

- ① 米はといでざるにあげる。舞茸は石づきを取り細かくほぐす。
- ② 炊飯器に米を入れ、めんつゆを入れて 2 合の目盛のところまで水を入れてかき混ぜる。ツナ(汁ごと)と舞茸を入れて炊く。

- ③ 器に盛りできあがり！

- ・三つ葉を散らすと、色合いも風味もアップ！
- ・マイタケ以外のきのこでもおいしく出来上がります。



きのこ類は「食物繊維」が豊富な食材で、お腹の調子を整えてくれるので、腸内環境の改善に効果的。食べることで肥満や便秘の予防につながります。また、毎日の食事で不足しがちなビタミンやミネラルが含まれており、疲労回復・ダイエット・美肌作りに欠かせないビタミン B 群が豊富。さらに低カロリーでヘルシーなのでたくさん食べても太りにくいと嬉しいことづくめです。