きのこランドの

おいしい Recipe

もっともっと、おいしい王国へ！ きのこランド

「かんぴょうときのこの炊き込みごはん」

定番の炊き込みごはんに、かんぴょうを加えて食物繊維アップ！
（かんぴょうの一大産地、栃木県の給食メニューのご紹介です）

材料名（2人前）	配合（ｇ）	備考
米	150g	（小学校中学年）
かんぴょう（無漂白）	4g	乾燥・10mmカット
えのき	15g	
しめじ	17g	
油揚げ	15g	約2枚
ツナ缶	17g	
ごま油	3.3g	
A 酒	10g	
A 白だし	10g	
A 醤油	5.3g	
A 塩	1.7g	
A 砂糖	5g	
水	120～150cc	
枝豆（むき）	10g	
いりごま	2g	

※漂白済かんぴょうを使用する場合は、軽く水で流した後
塩もみし再度水洗いしてからご使用ください。

作り方
① 米は洗って水気を切っておく
② かんぴょうを軽く水洗いし水に10分程浸して戻す
③ えのき、しめじは3cm程の長さに切る
④ 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、細切りにする
⑤ 鍋に胡麻油を加えて②③④を炒め、ツナを加える
⑥ 炊飯器に①の米、⑤、水と調味料を加えて炊飯する
⑦ 炊きあがったら全体を混ぜ合わせ、枝豆といりごまを加える

商品名：**無漂白カットかんぴょう10mm**

規格：1kg、500g
200g、100g

特徴：使いやすい長さ10mmにカット処理済みです。

商品名：フレッシュしめじ（長野県産）

規格：指定kg数～

特徴：カット処理済なのですぐ使用できます。なめこ、えのき、エリンギ他も有

かんぴょうは、食物繊維、カルシウム、カリウムが豊富な食材です。
特に食物繊維は、茹でても5.3g/100g（7訂栄養成分表より）と他の野菜と比べても大変豊富です。