



## まいたけ入り栗ごはん



おかずの塩味が引き立つ  
「塩分ゼロ」の  
栗ご飯です！



【材料】	3人分
米	0.5合
もち米	0.5合
栗の甘露煮	100g
まいたけ	1/2房

【1人分】 252kcal 食物繊維 1.8g 塩分 0g

### 【作り方】

- ① 米ともち米を混ぜ合わせて研ぎ、1合の目盛りまで水を入れる。
- ② 栗の甘露煮は汁気をよく切り、まいたけは小房に分ける。
- ③ ①に②をのせて、炊飯する。

### おすすめポイント



一般的な栗ご飯のレシピでは、1膳あたり1gの塩分が含まれます。今回は塩を入れずに栗の甘露煮のやさしい甘さを楽しみましょう。甘露煮の糖分やもち米の効果で、つやつやに炊き上がり、冷めても美味しいので、食欲がない時の軽食に、ひと口おにぎりにしておくのもおすすめです。