

# トリュフ入りきのこご飯



材料(1人分) 233kcal,2.6単位

精白米 60g	トリュフ 1g
水(炊飯用)72g	トリュフソース 2g
まいたけ 20g	コンソメ 1g
しめじ 15g	しお 0.2g
ピーマン 5g	ブラックペッパー 0.01g
赤パプリカ 5g	
黄パプリカ 5g	

## 作りやすい量(2合分)

精白米 320g	トリュフ 5g
水(炊飯用)380g	トリュフソース 10g
まいたけ 105g	コンソメ 10g
しめじ 80g	しお 1g
ピーマン 25g	ブラックペッパー 0.05g
赤パプリカ 25g	
黄パプリカ 25g	

## つくり方

1. 精白米はよく洗い分量外の水に漬けておく。
2. まいたけ、しめじは石づきをとりひとくち大に切る。ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは洗って種とヘタを取り、5mmのみじん切りにする。トリュフはスライサーで薄くスライスする。
3. 炊飯釜に水を切った1. 2のまいたけ、しめじ、トリュフ、炊飯用水、トリュフソース、コンソメ、しおを加えて炊く。
4. ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは沸騰した水の中でさっとゆでて湯通しする。
5. 3が炊き上がったらブラックペッパーを加えてよく混ぜる。
6. 皿に盛り付けたら4を上から散らす。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	233		5.2		1.5		49.1	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
		2.4	0	0	0	0		

\* 計算せず