



妙義舞茸ごはん1人分:400キロカロリー・塩分2.3g

群馬名産「妙義舞茸」で作る

## 妙義舞茸ごはん弁当

～ からっ風が強く寒い季節にお肌の乾燥対策を ～

妙義舞茸ごはん 2人分の作り方

ぐんま  
食材



妙義舞茸は、おいしい空気と水の麓で作られた、上品な香りとシャキッとした歯ごたえが特徴よ。  
舞茸はビタミンB2が豊富で、肌や粘膜を健やかに保ち、肌荒れを防ぐ効果が期待できるわ！

妙義舞茸:200g  
米:2合  
人参:30g  
油揚げ:1/2枚  
【A】だし汁:320cc  
【A】醤油:大さじ2  
【A】みりん:大さじ1  
【A】酒:大さじ1  
【A】砂糖:小さじ1  
【A】塩:少々



### STEP.1

米は洗ってザルにあげ、水気を切ります。



### STEP.2

舞茸は食べやすい大きさにほぐし、人参は薄切りにし、お好みの型で抜きます。



### STEP.3

油揚げは、熱湯をかけ水気を絞り、短冊切りにします。



### STEP.4

炊飯器に①、②、③を入れ、【A】を加え炊飯し、炊き上がったらしゃもじで混ぜます。

常備菜やおつまみにも！

炊き込みご飯は水分が多く傷みやすいので、冷凍保存がおすすめです。  
空気を抜くように1食ずつラップに包み、保存袋に入れて冷凍します。  
(油揚げが入っていますので、1～2週間冷凍保存がおすすめです)