

福島県 × 味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ
 「ふくしま“食の基本”」 × 「勝ち飯®」 特別メニュー

牛肉とモリモリきのこの混ぜご飯



材料（4人分）

ごはん	2合	砂糖	大さじ1/2
まいたけ	150g	しょうがの千切	1/2かけ分
えのきだけ	100g	小ねぎの小口切	適量
しめじ	50g	白ごま	適量
牛肉切り落とし	150g	七味唐辛子	少々
顆粒だし（減塩）	小さじ山盛り1	サラダ油	大さじ1
酒・みりん・しょうゆ	各大さじ1	手巻き用のり（好みで）	適量



調理時間：20分



作り方

- 1 まいたけ、しめじは根元を切り落とし、こまかくほぐす。えのきだけは根元を切り、半分の長さに切る。牛肉は2cm幅に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、1の牛肉をほぐすように炒める。肉の色が変わったら、1のきのこを加え、顆粒だし（減塩）を加えて炒める。
- 3 酒、みりん、砂糖、しょうゆ、しょうがを順に加えて混ぜ、フタをして弱火で5分ほど汁気がなくなるまで煮る。
- 4 ボウルにごはんを入れ、3を加えて混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り、小ねぎを散らし、ごま、七味唐辛子を添える。好みで海苔に巻いていただく。

- ・「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進している「バランスのよい食事（主食＋主菜＋副菜がそろった食事）」に、「減塩」を加えた食事のことです。
- ・「勝ち飯®」とは、味の素株式会社が推奨している栄養プログラムです。
- ・味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。



栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
542kcal	10.7g	23.1g	69.6g	8mg	1.2mg	1μgRAE	0.2mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量
0.16mg	0.20mg	0.17mg	0mg	37mg	3.2g	0.8g	76g

※野菜摂取量は、きのこを含みます。