

今回のテーマ

～ 中食選びのポイント ～

## 【主食・主菜】 レトルトきのこ牛丼



### ●材料・分量（1食あたり）

- ・ごはん . . . . 1膳
- ・牛丼のもと（レトルト食品） . . 1袋\*
- ★汁は大きじ2ほど残す
- ・好きなきのこ . . . . 1/2株

※味が物足りないと感じたときは、  
塩分を含まない生姜や一味唐辛子などで  
調節してみましょう！

### ●作り方

- ①きのこを適当な大きさに切り、耐熱容器に入れる  
500Wで1分～2分加熱し、水分を軽くふき取る
- ②牛丼のもと（レトルト）の煮汁を大きじ2ほど残し  
①と同じ容器に加え、規定の時間加熱する
- ③ごはんを盛りつけ、②をかけたら完成

### ●栄養成分（1食あたり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
469 kcal	13.4 g	9.1 g	86.7 g	1.9 g



きのこは冷凍しても味・食感が変わりにくいです  
小房に分けて冷凍しておくと、いろいろな料理に使えて便利です！

