

きのこご飯



★材料（4人分）

米	2 カップ
生しいたけ	4 個
しめじ	3 0 g
まいたけ	3 0 g
塩・酒	適量
A	だし汁 1 5 m l
	しょうゆ 1 5 g
	みりん 1 5 g

簡単だけどこちそうになる、
会食会でも好評のレシピ！

《1人分栄養価》

エネルギー	2 7 9 kcal
たんぱく質	6 . 0 g
脂質	0 . 8 g
食塩相当量	0 . 7 g

★作り方

- ①米をとぐ。
- ②生しいたけは軸をとり、細切りにする。しめじ、まいたけは、石づきをとり小房に分ける。
- ③鍋にAを入れ煮立て、②を加え強火でさっと火を通し、汁気を切る。
- ④米に③の煮汁を入れて水を足し、塩・酒を足してご飯を炊く。
- ⑤炊きあがったご飯に③を入れ、ざっくり混ぜる。