

Let's Share!

5

きのこ混ぜごはん



材料

- ・ぶなしめじ……1/2パック
- ・舞茸……1/2パック
- ・エリンギ……1パック
- ・醤油……大さじ4
- ・みりん……大さじ3
- ・酒……大さじ3
- ・小ねぎ……適宜
- ・米……3合

作り方

- ①ぶなしめじ・エリンギ・舞茸は、醤油・みりん・酒でさっと煮詰める。
- ②きのこは皿にとり、煮汁はお米と一緒に炊飯器へ入れ、3合分の目盛りまで水を足し炊飯する。
- ③炊き上がったら、きのこを混ぜ合わせ、小ねぎをふっていただく。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子