

きのこ混ぜごはん

1人分熱量 281kcal, たんぱく質 6.6g
脂質 0.9g, 食塩相当量 0.7g

《材料…5人分》

米	2と1/4合
だし汁	約2カップ
生椎茸	75g
しめじ	120g
まいたけ	120g
にんじん	30g

A	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1と1/4
	さとう	小さじ1
	だし汁	20CC
	刻みのり	少々
	グリーンピース	25g

【作り方】

- ① 米は洗米し、冷めた濃いだし汁を炊飯器目盛りに合わせ、30分浸してから炊く。
- ② しめじは石づきを取り、1本ずつほぐす。生椎茸は石づきを取り、3mm位の千切りにする。舞茸は石づきを取り、小房にほぐす。にんじんは細かい千切りにする。冷凍グリーンピースはお湯で茹でておく。
- ③ 具材をボールに入れAをかける。10分くらいおき、水が出たら鍋に入れ、濃いだしを加えて火にかける。強火で煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ 炊き上がりのごはんと③を混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、グリーンピース・のりを散らす。

