

きのこの混ぜごはん ～きのこの香りとごまの風味が食欲をそそる～



1人分 251kcal
塩分 0.4g

材 料 (2人分)

まいたけ	45g	ごはん	260g
しめじ	45g	(あたたかいもの)	
エリンギ	45g	いりごま(白)	大さじ1/2
〔酒	大さじ1		
	しょうゆ	小さじ1	
	みりん	小さじ1	

作り方

1. まいたけとしめじは石づきを除き、小房に分けておく
エリンギは3ミリ厚さ3センチの短冊切りにする。
2. 鍋またはフライパンにきのこを入れ、火にかけて混ぜながら炒りする。きのこの水分がすっかり蒸発したら、調味料を加え、水気がなくなるまで混ぜながら炒る。
3. あたたかいごはん②のきのこ、ごまを加えて混ぜる。
(混ぜてから少しおくと、ごはんの味が馴染みます。)