

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 食物繊維たっぷりの混ぜごはん～



1人分 247kcal
塩分 0.5g

材 料（4人分）

まいたけ	90g	ごはん	520g
しめじ	90g	（あたたかいもの）	
エリンギ	90g	いりごま（白）	大さじ1
酒	大さじ2		
しょうゆ	小さじ2		
みりん	小さじ2		

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空炒りする。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。）