

# 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	90 g	ごはん	520 g
しめじ	90 g	(あたたかいもの)	
エリンギ	90 g	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 あたたかいごはんに②のきのこと、ごまを加えて混ぜる。  
(混ぜてから少しあと、ごはんに味が馴染みます。)